

Vanhemmuuden vertaistuki

Vanhempien mentorointiin liittyvät tuen tarpeet ja motivaatiot

Laura Karjalainen
Pro gradu -tutkielma
Sosiaalityö
2019

Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Työn nimi: Vanhemmuuden vertaistuki. Vanhempien mentorointiin liittyvät tuen tarpeet ja motivaatiot.

Tekijä: Laura Karjalainen

Koulutusohjelma/oppiaine: Sosiaalityö

Työn laji: Pro gradu -työ X Sivulaudaturtyö__ Lisensiaatintyö__

Sivumäärä: 85 + 4 liitettä

Vuosi: 2019

Tiivistelmä:

Tämä tutkimus käsitteli vanhempien tuen tarpeita ja motivaatioita vertaistuelliseen mentorointitoimintaan osallistumiseen liittyen. Nuorten Ystävien toimintaan kuuluva Vanhempien Akademia on aloittanut mentorointitoiminnan toteuttamisen uutena toimintamuotonaan syksyllä 2018, mikä toimi tutkimuksen innoittajana. Mentorointitoiminta on vanhemmille suunnattua vertaistukea, jossa tavoitteena on vanhempien tukeminen kahden vanhemman välisessä luottamuksellisessa ja tasavertaisessa suhteessa.

Tutkimuksen tarkoituksena oli syventyä vanhempien kokemuksiin tuen tarpeista ja motivaatioista, jotka vaikuttavat vanhempien halukkuuteen osallistua mentorointitoimintaan mentoreina, eli tuen tarjoajina ja mentoroitavina, eli tuen tarvitsijoina. Tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä oli tuen tarpeet ja motivaatioteoriat. Tutkimus toteutettiin laadullisena hermeneuttis-fenomenologisena tutkimuksena.

Aineisto muodostui kuuden vanhemman haastattelusta ja 14 vanhemman kirjallisesta vastauksesta. Aineiston perusteella vanhemmat kokivat tuen tarpeiden liittyvän omaan uuteen tai haastavaan elämäntilanteeseen, lapsen kasvattamiseen ja hoitoon, omaan jaksamiseen ja kapasiteettiin, omaan epävarmuuteen sekä sosiaalisiin suhteisiin. Vanhempien motivaatioina osallistua mentorointitoimintaan mentoreina toimivat omat kokemukset, oma senhetkinen elämäntilanne, vertaistuen vastavuoroisuus sekä halu auttaa muita. Vanhempien tuen tarpeita ja motivaatioita yhdisti sisäiset, vanhemmasta itsestään lähtöisin olevat, tarpeet ja motivaatiot.

Avainsanat: vanhemmuus, mentorointi, vertaistuki, tukeminen, motivaatio

Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi: X

Suostun tutkielman luovuttamiseen Lapin maakuntakirjastossa käytettäväksi: X (vain Lappia koskevat)

Sisällys

1 Johdanto	1
2 Vanhempien vertaistuki, mentorointi ja motivaatio	4
2.1 Vertaistuki ja vertaisuus	4
2.2 Mentorointi yhtenä vertaistuen muotona	10
2.3 Motivaatioteoriat yleisesti ja vapaaehtoistoiminnan näkökulmasta.....	14
3 Tutkimuksen toteuttaminen.....	22
3.1 Tutkimustehtävä ja -kysymykset	22
3.2 Aineiston kerääminen.....	23
3.3 Aineiston analyysi	27
3.4 Tutkimuseettiset kysymykset	32
4 Huoli, ettei omat voimat riitä	37
4.1 Elämäntilanteeseen liittyvät tuen tarpeet	37
4.2 Lapsen kasvattamiseen ja hoitoon liittyvät tuen tarpeet	43
4.3 Omaan jaksamiseen ja kapasiteettiin liittyvät tuen tarpeet	46
4.4 Omaan epävarmuuteen liittyvät tuen tarpeet.....	51
4.5 Sosiaaliin suhteisiin liittyvät tuen tarpeet.....	55
5 Auttaessaan muita auttaa myös itseään	61
5.1 Motivaationa omat kokemukset	61
5.2 Motivaationa oma senhetkinen elämäntilanne	64
5.3 Motivaationa vertaistuen vastavuoroisuus.....	67
5.4 Motivaationa halu auttaa muita.....	71
6 Pohdinta.....	76
Lähteet.....	80
Liitteet.....	86
Liite 1. Tietomoniste tutkimuksesta	86
Liite 2. Haastattelurunko	87
Liite 3. Vanhempien tuen tarpeiden luokittelu	88
Liite 4. Vanhempien motivaatioiden luokittelu.....	89

1 Johdanto

Toteutan pro gradu -tutkielman vanhempien mentoroinnista yhteistyössä Nuorten Ystävien toimintaan kuuluvan Vanhempien Akatemian kanssa. Nuorten Ystävät on yli 100-vuotias kansalaisjärjestö, joka on saanut alkunsa Oulusta. Toiminta alkoi avun ja tuen järjestämisestä oululaisille lapsille ja nuorille. Nykyisin Nuorten Ystävien kohderyhmä on laajentunut ja toiminnan piirissä on vuosittain yhteensä noin 5000 lasta, nuorta ja aikuista. Nuorten Ystävien toimintaa on nykyisin eri puolilla Suomea, yli 40 toimipisteessä. Vanhempien Akatemia on yksi Nuorten Ystävien matalankynnyksen palveluista ja sen toiminta on suunnattu kaikille Oulun alueen vanhemmille. Vanhempien Akatemian toimintaa tuetaan Veikkauksen tuotoilla ja sen palveluihin kuuluu muun muassa henkilökohtaiset tapaamiset, teemaryhmät parisuhdekurssit, eroauttaminen sekä asiantuntija-luentot.

Toteutin vuoden 2018 alussa maisteritutkintoon kuuluvan käytännönopetusjakson Nuorten Ystävillä, jolloin pääsin toimimaan sosiaalityön harjoittelijana useilla Nuorten Ystävien toimialueilla, kuten järjestötoiminnassa, Vanhempien Akatemiassa, lastensuojelussa ja sosiaalisessa työllistymisessä. Ollessani harjoittelijana Vanhempien Akatemiassa kohtasin ensimmäisen kerran idean vanhempien mentoroinnista, kun Vanhempien Akatemian kehittämisspäällikkö Riitta Alatalo otti aiheen puheeksi. Käytännönopetusjakson aikana tein kirjallisen työn, kehittämistehtävän, vanhempien mentoroinnista, jonka idea sai alkunsa Vanhempien Akatemian innovatiivisuudesta. Vanhempien Akatemian toimijat halusivat saada uuden menetelmän käyttöönsä vanhempia tukevien palveluiden joukkoon, joten oli tärkeää kerätä jo olemassa olevaa tietoa, minkä pohjalta Vanhempien Akatemian toimijat pystyivät rakentamaan uutta palvelua.

Kirjoitin kehittämistehtävänä kirjallisuuskatsauksen mentorointiin liittyvistä aiemmista tutkimuksista ja käytännöistä. Syksyllä 2018 Vanhempien Akatemia aloitti vanhempien mentorointitoiminnan uutena toimintamuotonaan, mikä innoitti minua palaamaan aiheen pariin uudestaan. Pro gradu -tutkielmassani syvennyn aiheeseen lisää käsittelemällä vanhempien kiinnostusta osallistua vertaistuelliseen mentorointitoimintaan tuen tarpeiden ja motivaatioteorioiden viitekehyksestä. Selvitän tutkimuksessani

vanhempien kokemuksia siitä, mitkä tekijät motivoivat vanhempia ryhtymään mentoreiksi ja mentoroitaviksi sekä minkälaisia tuen tarpeita vanhemmilla on. Tavoitteenani on tuottaa tietoa, jota Vanhempien Akatemian työntekijät voivat hyödyntää toteuttaessaan ja kehittäessään vanhempien mentorointitoimintaa. Toteutan tutkimukseni hermeneuttis-fenomenologisen tutkimuksen lähtökohtien mukaan. Tutkimukseni on laadullinen tutkimus, joka pyrkii kuvaamaan ilmiötä ja ymmärtämään käsiteltävää toimintaa (Tuomi & Sarajärvi 2018). Tutkimuksen toteuttaminen laadullisena tuottaa tutkimuksenmukaista tietoa vanhempien kokemuksista tuen tarpeista, motivaatiosta ja vertaistuesta.

Vanhemmuutta on monenlaista ja jokaisen vanhemman kokemus vanhemmuudesta on ainutlaatuinen. Florence Schmittin ja Jorma Pihan (2008)¹ mukaan vanhemmuuteen kuuluu vanhempana oleminen ja vanhempana toimiminen. Vanhempana toimimiseen sisältyy konkreettisia tekoja sekä käytäntöjä ja vanhempana olemiseen liittyy muun muassa vanhemman reflektiivisyys sekä lapsen ja vanhemman välinen suhde. Vanhemmuus koostuu useista eri osa-alueista, joista jokin voi olla tietyllä vanhemmalle toimiva ja toinen osa-alue saattaa kaivata kehittämistä. (Korhonen & Holopainen 2015, 14.) Vanhempien elämänvaiheisiin liittyy myös erilaisia tehtäviä, joiden toteutuminen voi edellyttää ulkopuolista tukea, jotta lapsen perustuvallisuus voidaan varmistaa (Niemelä 2003, 97). Näin ollen erilaisten tukimuotojen kehittäminen ja tutkiminen on merkityksellistä.

Vanhemmuutta voidaan tukea muun muassa vertaistuellalla, jonka yksi ilmenemismuodoista on mentorointi. Vanhempien mentoroinnissa on kyse kahden vanhemman välisestä luottamuksellisesta ja vastavuoroisesta vuorovaikutussuhteesta, jossa vanhemmat saavat sosiaalista tukea ja apua omien voimavarojen löytämiseen sekä hyödyntämiseen. Mentoroinnissa jaetaan omia kokemuksia ja ajatuksia. Mentoroinnin tarkoituksena on voimaannuttaa vanhempia (Summers ym. 2012, 2036) mahdollisimman matallalla kynnyksellä ja ennaltaehkäisevällä otteella. Mentoroinnissa jaettava kokemustieto on oleellinen osa ihmisten hyvinvoinnin kasvattamista sekä tärkeä osa sosiaali- ja terveyspalveluja (Tarkiainen & Nieminen 2014, 7).

¹ Schmitt, Florence & Piha, Jorma. 2008: Vanhemmuudesta – vanhempana oleminen ja vanhempana toimiminen. *Perheterapia* 24 (2), 6-14.

Sosiaalityön painotuksen siirtymiseksi niin sanotuista raskaista, viime käden palveluista varhaisen ja ennaltaehkäisevän tuen piiriin, on kyseisiä palveluja tutkittava ja kehitettävä. Ennaltaehkäisevän työn vaikuttavuutta on haasteellista tutkia ja konkretisoida, mutta jotta työtä voidaan kehittää, sen tutkiminen on välttämätöntä. Vanhempien mentorointi on ennaltaehkäisevää matalankynnyksen palvelua, minkä takia toiminnan tutkiminen ja kehittäminen on merkityksellistä vanhempien sekä perheiden hyvinvoinnin lisäämiseksi. Tutkielmani aihe on tieteellisenä tutkimuksena tarpeellinen ja se tuottaa myös tarpeellista tietoa suoraan käytäntöön.

Pro gradu -tutkielmassani johdannon jälkeen käyn läpi tutkimukseni tekoa ohjaavia teoreettisia viitekehyksiä. Perehdyn toisessa luvussa vertaisuuteen ja vertaistukeen, mentorointiin sekä motivaatioteorioihin. Kyseisten käsitteiden ja teorioiden avaaminen on oleellista tutkimuksen kannalta, koska käsittelen vanhempien kokemuksia ja ajatuksia vertaistukeen, mentorointiin ja motivaatioon liittyen. Vanhemmuutta ja vanhempien tuen tarpeita käsittelen myöhemmin empirialuvuissa. Kolmannessa kappaleessa kirjoitan auki tutkimuskysymykseni, tutkimusmenetelmäni ja tutkielman tekoon liittyviä tekijöitä. Kyseisessä luvussa syvennyn haastatteluun, litterointiin, analyysiin sekä eettisiin tekijöihin. Luvut neljä ja viisi sisältävät tutkimukseni tulokset. Käsittelen luvuissa tekemiäni havaintoja ja tulkintoja aineistosta, käyn keskustelua aineiston sekä teoreettisten viitekehysten kanssa ja esittelen vastauksia tutkimuskysymyksiini. Lopuksi pohdin saamieni tulosten luotettavuutta sekä reflektoin tutkielmani tekoa kokonaisuudessaan. Päätän tutkielmani pohdintaan vanhempien tuen tarpeita sekä motivaatioita liittyen vertaistuelliseen mentorointitoimintaan ja pohdin vanhempien mentoroinnin näkymiä tulevaisuudessa.

2 Vanhempien vertaistuki, mentorointi ja motivaatio

2.1 Vertaistuki ja vertaisuus

Vertaisuus on ihmisten välinen suhde, joka syntyy ihmisten samankaltaisista kokemuksista ja elämäntilanteista. Vertaistoiminta on vertaistukea laajempi käsite, joka sisältää kaiken toiminnan, mitä vertaistukeen kuuluu. (Mikkonen & Saarinen 2018, 20.) Vertaiset antavat toisilleen vertaistukea, joka on yksi vapaaehtoistyön toimintamuodoista (Mykkanen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 13). Vapaaehtoistoiminta on osa yhteiskunnan koltamatta sektoria ja kansalaisyhteiskuntaa (Yeung 2002, 12). Kansalaisyhteiskunnalla tarkoitetaan järjestötoimijoiden aluetta, joka on julkisen hyvinvointivaltion ja kunnallisen toiminta-alueen ulkopuolella (Juhila 2006, 124).

Vertaistuki perustuu kahden tai useamman ihmisen väliseen kohtaamiseen ilman tiukasti määriteltyjä rooleja, asemia tai muita identiteettejä (Hyväri 2005, 214). Vertaistukea voi toteuttaa kahdenkeskisenä vertaistukihenkilötoimintana tai ryhmämuotoisena toimintana (Nylund 2005, 203; Mikkonen & Saarinen 2018, 50). Vertaistuellisen suhteen luominen edellyttää yhteisesti jaettavaa sosiaalista tilaa, kokemusten vastavuoroista jakamista ja aitoa kohtaamista (Hyväri 2005, 225). Vertaistuki on avun antamista ja vastaanottamisesta vertaisten välisessä suhteessa, jossa avainasemassa on kunnioitus, jaettu vastuu ja ymmärrys (Mead ym. 2001, 135). Toiminnassa oleellista on osallistumisen vapaaehtoisuus ja se, että osallistujilla on jokin samankaltainen elämäntilanne tai -kokeumus ja heillä on halu jakaa kokemuksiaan toistensa kanssa (Nylund 1996, 194). Toimintaan kuuluu myös usko ihmisen omiin sisäisiin voimavaroihin, jotka ovat mahdollista saada käyttöön vertaistuen avulla (Laimio & Karnell 2010, 12).

Suomessa sosiaali- ja terveysalalla vertaistoiminta vakiintui 1990-luvun puolivälissä (Hyväri 2005, 214). Anne Laimion ja Sonja Karnellin (2010, 10) mukaan samanlaisia kokemuksia kokeneiden ja samanlaisissa elämäntilanteissa olevien ihmisten keskinäinen tuki on aina ollut sosiaali- ja terveydenhuollon järjestöissä tärkeä lähtökohta. Vertaisryhmiä on Suomessa toiminut jo useita vuosikymmeniä ja niiden määrä on lisääntynyt (Nylund

1996, 193; Nylund 2005, 195). Suomalaisen hyvinvointivaltion kehittymisen alkuvaiheilla vapaaehtoistoiminta ja vertaistuki nähtiin toissijaisina auttamismuotoina suhteessa ammatilliseen auttamistyöhön. Kun hyvinvointivaltion kohtasi haasteita, alkoi hyvinvointivaltion muutos kohti hyvinvointiyhteiskuntaa, jossa korostui hyvinvoinnin monituottajamalli. Julkisten palveluiden rinnalla nostettiin esille muiden toimijoiden vastuu järjestää tukea kansalaisille. (Hokkanen 2003a, 255.) Kansalaisyhteiskunnalta ja kolmannelta sektorilta odotetaan suurta vastuunottoa hyvinvoinnin ja hoivan tuottamisessa (Nyman 2008, 224—226). Auttamisammattien juuret ovat syvällä ihmisten halussa auttaa ja huolehtia toisistaan vapaaehtoisesti ja vapaaehtoisuus on tärkeä osa kolmannen sektorin palveluareenaa (Hokkanen 2003a, 256—257).

Ensimmäisiksi varsinaisiksi vertaisryhmiksi siteeratut AA-kerhot, Anonyymien Alkoholistien ryhmät, ovat aloittaneet toimintansa Suomessa vuonna 1948. Suomessa ensimmäinen klubitalo aloitti toimintansa vuonna 1995. AA-kerho- ja klubitalotoiminta ovat saaneet alkunsa Yhdysvalloissa 1930- ja 1940-luvuilla. Nykyisessä yhteiskunnallisessa tilanteessa, jossa yhteisöllisyys on vähentynyt suku- ja kyläyhteisöjen kadotessa, vertaistoinnilla voidaan rakentaa uudenlaista, turvallista ja luottamuksellista yhteisöllisyyttä. Vertaistoinnilla on yhteiskunnallista merkitystä ja sen eri muodot voivat joko olla osana julkisten palvelujen ketjuja tai täydentää niitä. (Laimio & Karnell 2010, 9—11.) Nykyisin erilaiset vertaistuen muodot ovat laajassa käytössä sosiaali- ja terveyshuollon palveluissa (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 12).

Vertaisella on kokemustietoa, minkä vastakohtana on ammatillinen tieto, joka perustuu koulutukseen, teoriaan ja käytännössä opittuun osaamiseen (Laimio & Karnell 2010, 16). Vertaistuki on kiinteästi yhteydessä virallisiin järjestelmiin, mutta se säilyttää samalla oman itsenäisyyden ja luonteen. Vertaistuki perustuu jaettuun tukeen ja kokemukseen, mikä erottaa sen ammatillisista ja julkisista palveluista. (Hyväri 2005, 218—219.) Eroavaisuudet eivät aseta ammatillisia ja vertaistuellisia toimintoja vastakkainasetteluun vaan erilaisuus mahdollistaa palvelujen täydentymisen sekä kokonaisvaltaistumisen. Ammatillinen työ, vertaistuki ja vapaaehtoistyö voivat toimia yhdessä rinnakkain (Mikkonen & Saarinen 2018, 29; ks. Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 20—21). Marianne Nylund (1996, 202) tuo esille, että virallisten organisaatioiden toiminnan muuttaminen on hidasta, kun taas kolmannella sektorilla toimivat oma-apuryhmät eli

vertaisryhmät voivat toimia joustavammin tilanteiden mukaan. Näin ollen, mikäli on tarvetta nopealle reaktiolle esimerkiksi kriisitilanteessa, kolmannen sektorin palvelut voivat tarjota pikaisen avun.

Vertaisuudella tarkoitetaan sitä, että vertaisen osaaminen ja tieto liittyvät hänen omaan kokemukseen jostakin erityisestä elämäntilanteesta, mikä rakentaa hänen asiantuntijuuttaan (Laimio & Karnell 2010, 16). Vanhemmalla on elämän varrella hankittua kokemustietoa, eli hiljaista tietoa. Elämänkulku on aina yksilöllisesti koettua, mutta elämänvaiheiden kehitystehtävät ovat kollektiivisia (Niemelä 2003, 96), minkä johdosta toisen vanhemman tietotaito voi auttaa ja tukea toista vanhempaa hänen omassa elämänvaiheessaan. Vertaistuki on tarve- ja tilannekohtaista nopeaa ja joustavaa asiantuntijuutta. Vertaisella nähdään olevan kokemuksellista, subjektiivista tietoa, joka syntyy, kun vertainen on itse kokenut tietyn asian ja omistaa kyseisen tiedon ensikätisesti. (Mikkonen & Saarinen 2018, 30—31). Vertaiset jakavat omia kokemuksiaan ja tietojaan. Vertaisuus voi luoda ymmärrystä ja tietoa, jota ei voi saada kirjoista ja teoksista (Hokkanen 2003a, 269). Irja Mikkonen ja Anja Saarinen (2018, 20) kuvaavat vertaisuutta vertaisten keskinäiseksi asiantuntijuudeksi, voimavaraksi ja tasa-arvoksi. Keskustelussa vertaisten kanssa rakennetaan jaettua ja yhteistä ymmärrystä (Nyman 2008, 232) eli rakennetaan yhdessä uutta tietoa. Vertaisten väliseen suhteeseen kuuluu jokin yhteinen ja jaettu, mikä ei edellytä vertaisten ja heidän ajatustensa identtisyyttä, vaan antaa tilaa kokemusten ja ajatusten erityispiirteille (ks. Hokkanen 2003a, 267).

Yhteisen ja jaetun esille tuominen edellyttää vuorovaikutuksellista keskustelua, dialogia. Dialogisuus on ihmisten keskinäistä työskentelyä, jossa voidaan rakentaa uutta, laajempaa kuvaa todellisuudesta. Jotta uuden rakentaminen on mahdollista, ihmisten tulee kohdata toisensa ilman rajoittavia ennakkoluuloja ja ilman omaa tietoa korostavaa asennetta. Empaattinen kohtaaminen tukee toista vertaista ja mahdollistaa ajatusten sekä kokemusten vaihtamisen. Empaattisuudessa oleellista on toisen kunnioittaminen ja toisen tunteisiin eläytyminen, mutta ilman, että niihin uppoudutaan. Vertaistuen merkittävän kivijalan muodostavat luottamus ja kunnioitus, jotka mahdollistavat henkilökohtaisista asioista puhumisen. (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 32—35.) Kunnioitus ja luottamus mahdollistavat vuorovaikutussuhteessa sen, että vertaiset pystyvät jakamaan omia tietojaan ja kokemuksiaan, jotka voivat olla yksityisiä ja yksilöllisiä.

Vertaisuudessa kunnioitetaan ja arvostetaan samankaltaisten elämäntilanteiden ja kokemusten lisäksi myös niiden erilaisia piirteitä (Hokkanen 2003b, 89). Luottamus mahdollistaa vertaissuhteessa toisen henkilön haastamisen kunnioittavasti ja näin ollen uusien käyttäytymistapojen ja toimintamallien kokeilemisen (Mead ym. 2001, 135).

Vertaisuutta ja vertaistukea on monenlaista. Vertaistuki voi olla kasvokkain tapahtuvan pari- tai ryhmämuotoisen vertaistuen lisäksi joukkomuotoista verkossa tapahtuvaa vertaistukea. Vertaistoimintaa rakentuu kaikkialla, missä on tuen tarvetta ja samassa tilanteessa olevia tai samankaltaisia kokemuksia omaavia. (Mikkonen ja Saarinen 2018, 50.) Vertaistuen toiminta voi olla esimerkiksi osallistuvaa kuuntelemista, eri näkökulmien ja lähtökohtien sekä rajojen hyväksymistä tai yhteistä voimaantumista tukevan suhteen rakentamista (Mead ym. 2001, 138—140). Liisa Hokkanen (2003a) tuo esille, että vertaisuuden luonne riippuu aina siitä ilmiöstä, jonka suhteen ihmiset ovat vertaisia keskenään ja kyseisen asian ilmenemismuodosta. Toiminnan luonnetta muokkaa käsiteltävän aiheen yleisyys ja hyväksyttävyys, elämäntilanteen tuoreus tai akuuttisuus ja toiminnan organisointitapa sekä toiminnan tukirakenteet. Vertaisryhmien toiminnassa on huomioitava eri aiheisiin liittyvät ja eri tilanteissa vallitsevat tekijät, kuten ryhmien sulkeutuneisuus ja avoimuus, vertaisten samankaltaisuutta ja erilaisuutta sekä erilaiset intensiteettisytydet. (Hokkanen 2003a, 267—268.)

Esimerkiksi vertaisryhmät voivat olla homogeenisiä tai heterogeenisiä, jolloin osallistuneiden erilaisuus ja samanlaisuus vaikuttaa ryhmän työskentelytapoihin ja tavoitteisiin (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 34—35). Jokainen vertainen on omanlaisensa yksilö ja osallistuu toimintaan erilaisella panostuksella. Vertaiset rakentavat vertaistuen luonnetta omalla osallistumisellaan. Vertaistuen muoto riippuu aina myös sen hetkestä tilanteesta ja vanhemman tuen tarpeesta. Esimerkiksi perheasioissa vertaistukea voi tarvita muun muassa vanhempien erotilanteessa, vanhemman lapsuudessa kokema huostaanotto tai oman lapsen lastensuojeluasiakkuus tai suru, kuten leskeksi jääminen tai lapsen kuolema. (Mikkonen ja Saarinen 2018, 92, 110—117.) Aihe, johon vertaistukea haetaan ja tarvitaan vaikuttaa merkittävästi vertaistuen luonteeseen.

Liisa Hokkanen, Petri Kinnunen, Risto Kauppinen ja Outi Parhakangas (2001) jakavat vanhempien perhekahviloissa saaman vertaistuen kapean ja lavean tuen kierteisiin. Kapean

tuen kierteessä perhekahvilan ydinjoukko rakentuu äitiyden onnen ja onnistumisen kautta, joka sivuuttaa vanhemmuuden haasteet ja epävarmuudet. Kapean tuen kierteessä myös isät ja yksinhuoltajat jäävät tuen ulkopuolelle. Lavean tuen kierteessä puheenaiheiden ja toimintojen joukko on moninaisempi, kun keskusteluaiheisiin sisältyy myös parisuhteen haasteet, lasten kasvatukseen liittyvät epävarmuudet ja ongelmista selviytyminen. Vertaisuus ei tarkoita laveassa tuen kierteessä vain oman kokemuksen myötä rakentuvaa vertaisuutta, vaan siihen vaikuttaa myös toisten vanhempien kokemusten kuuleminen ja arvostaminen. Kapeassa tuessa keskipisteenä, vanhempia ja vertaisuutta yhdistävä tekijä on samuus, kun taas laveassa tuessa toimintaa vetää vanhempien erilaisuus. (Hokkanen ym. 2001, 16—19.) Vertaisuutta on siis erilaista ja sitä voidaan hyödyntää vanhempien vertaistuessa monin tavoin.

Vertaisen toiminta on vapaaehtoista, joten se on palkatonta sekä pakotonta (Yeung 2002, 22—23). Kuitenkin vapaaehtoinen saa toimintaan osallistumisesta aina itselleen jotakin, minkä ansiosta hän pysyy toiminnassa mukana. Palkkiona voi olla sosiaaliset suhteet, mielekäs tekeminen tai ajankäyttömuoto, toimiminen hyvänä ihmisenä tai elämän tarkoituksen toteuttaminen. Vertaisuudessa auttaminen on vastavuoroista, joka voi olla syy ihmiselle innostua auttamaan toisia ja se voi tuoda esiin vertaisuuden parhaimman puolen, jossa auttajan ja autettavan välinen suhde on tasa-arvoinen. (Hokkanen 2003a, 268—269.) Mikkosen ja Saarisen (2018) mukaan vertaistuki ei ole vapaaehtoistoimintaa, juuri vertaistuen vastavuoroisen ja omaehtoisen luonteen takia. Vapaaehtoisuus tuottaa yksisuuntaista tukea auttajalta autettavalle, kun taas vertaistuki on vastavuoroista tukia molempiin suuntiin. Vertaistuessa oma henkilökohtainen kokemus on oleellinen, kun taas vapaaehtoisuudessa omakohtainen kokemus ei ole toiminnan keskipisteenä eikä sitä edellytetä, vaan tärkeintä on emotionaalinen läsnäolo ja kyky asettua toisen asemaan. (Mikkonen ja Saarinen 2018, 26—27.) Toisaalta Riitta Mykkänen-Hänninen ja Aino Kääriäisen (2009) tuovat esille, että vertaistuki on yksi vapaaehtoistyön toimintamuodoista. Vapaaehtoistyö ja vertaistuki ovat kaksi eri toimintaa, jotka eroavat siinä, että vapaaehtoistyön perustana on yksilön halua auttaa ja tukea muita ja vertaistuessa auttamis- ja tukemishalujen lisäksi oleellista on yksilön oma kokemus ja selviytyminen. (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009.)

Hokkasen (2003b) mukaan vapaaehtoisuuteen osallistumiseen liittyy yksilöllisiä, järjestöllisiä ja yhteiskunnallisia reunaehtoja. Yksilölliset reunaehdot liittyvät elämäntilanteeseen ja elämäntapaan. Elämänaalueet, kuten opiskelu, työ, perhe, läheiset, terveys ja harrastukset vaikuttavat yksilön mahdollisuuksiin ja haluun osallistua sekä sitoutua vapaaehtoistoimintaan. Järjestölliset reunaehdot ovat järjestön toimintaan liittyviä tekijöitä, joita ovat muun muassa järjestön toimintatavat ja toiminnan organisointi, arvot ja tarkoitus, vapaaehtoisen mahdollisuus vaikuttaa omaan osallistumiseen ja sitoutumiseen sekä järjestön maine. Yhteiskunnalliset reunaehdot nähdään vaikuttavina tekijöinä kolmannen sektorin, järjestöjen ja vapaaehtoistyön toiminnoissa. Yhteiskunnalliset reunaehdot ovat esimerkiksi kolmannen sektorin autonomisuus, osallistumisen vapaus, vapaaehtoisuuden arvostus, yhteisvastuullisuus ja yksilöllisyys. (Hokkanen, 2003b, 47–58.) Jokainen yksilö puntaroi erilaisia reunaehtoja toimintaan osallistumiseen yksilöllisellä tavalla, koska jokaisen elämän rakentamat reunaehdot ovat lähtökohtaisesti erilaisia. Näin ollen yksilön halukkuuteen ja mahdollisuuteen osallistua toimintaan on aina monen tekijän summa.

Vapaaehtoiset saattavat harkita huomattavan pitkän ajan sitä, ryhtyvätkö he vapaaehtoisiksi, kuinka paljon he toimintaan osallistuvat ja mitkä toiminnot sopivat yhteen heidän omien henkilökohtaisten tarpeiden ja arvojen kanssa. Vapaaehtoiset sitoutuvat auttamissuhteeseen, joka vie heidän henkilökohtaista aikaa sekä muita resursseja, kuten voimavaroja ja mahdollisuuksia. (Clary ym. 1998, 1517.) Näin ollen voidaan ajatella, ettei toisten ihmisten vapaaehtoinen auttaminen ole itsestäänselvyys. Yksilön käytettävissä oleva aika ja muut reunaehdot vaikuttavat mahdollisuuteen toimia vapaaehtoisena ja vapaaehtoinen auttaminen voi tarkoittaa jokaiselle ihmiselle eri tilanteissa eri asioita (Hokkanen 2003a, 264). Kuitenkin vertais- ja vapaaehtoistoiminta on useille vapaaehtoisille luonnollinen osa heidän arkeaan, mikä tuottaa hyvän elämän kokemuksia (Nylund & Yeung 2005, 13).

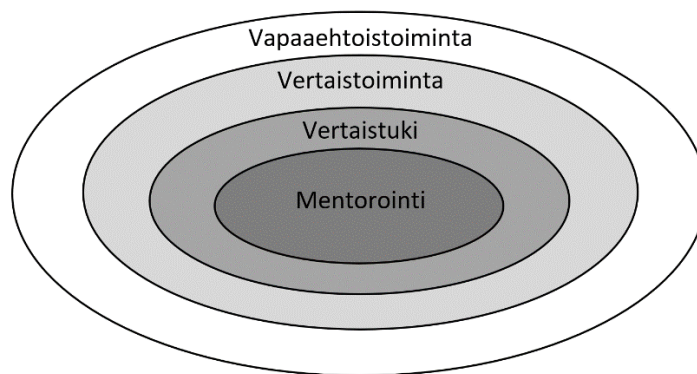
2.2 Mentorointi yhtenä vertaistuen muotona

Mentoroinnilla on pitkä historia. Mentoroinnin synty liitetään kreikkalaiseen mytologiaan, kun Homeroksen kirjoittamassa tarinassa kuningas Odysseus pyysi ennen Troijan sotaan lähtöä Jumalatar Athenesta huolehtimaan pojastaan Telemakhoksen. Athene kätkeytyi Odysseuksen ystävän Mentor-nimisen miehen hahmoon ja auttoi, ohjasi ja kasvatti Telemakhosta. (mm. Miller 2002, 25—26; Juusela ym. 2000, 14; Pehkonen ym. 2008, 70—71.) Mentorointi on mentorin ja mentoroitavan yhdessä oppimista ja se on menetelmä, jossa yhdistyvät kaikki oppimisen erilaiset elementit, kuten oppimisen taidot, oppimisen tehostaminen, kokemuksesta oppiminen sekä tiedon jakaminen. (Juusela ym. 2000, 9). Jatkuva kehittyminen ja kasvaminen on oleellinen osa niin työelämää kuin arkielämääkin. Oppiminen ja tiedon jakaminen on luonnollinen osa elämää ja mentorointi voi tarjota vanhemmille vastavuoroisen kehittymisen areenan, jossa voi saada tasavertaista tukea ja ohjausta.

Mentorointi on idea ja käytäntö, joka on kehittynyt ajan myötä erilaisissa kulttuureissa ja konteksteissa. Mentorointia on erilaisia muotoja, mutta siihen liittyy aina se, että mentorointisuhteen ensisijainen tavoite on mentoroitavan henkilökohtainen kehitys, mentorointisuhde on mentorin ja mentoroitavan kahdenkeskinen, luottamukseen perustuva ja tasavertainen suhde ja mentorit ovat mentoroitavia kokeneempia. (mm. Miller 2002, 25, 48—49.) Mentorointi on toimintaa, jossa kokeneempi henkilö eli mentori ja kokemattomampi henkilö eli mentoroitava muodostavat vastavuoroisen suhteen, jossa molemmat osapuolet hyötyvät. Toiminta lähtee liikkeelle aina mentoroitavan tarpeista. (Ristikangas ym. 2014; Kupias & Salo 2014; Murray 2001; Juusela, ym. 2000; Allen ym. 1997.) Margo Murrayn (2001) mukaan toiminta on mentorointia, jos kaksi henkilöä käyvät luottamuksellista keskustelua pyrkien toisen henkilön tai molempien henkilökohtaiseen kehittymiseen. Suhteessa jaetaan hiljaista tietoa sekä kokemuksia, sanoitetaan arkea ja annetaan tukea ihmiseltä ihmiselle.

Vanhempien mentorointi on vertaistuellista matalan kynnyksen palvelua, joka vahvistaa vanhempien hyvinvointia sekä voimaantumista. Mentorointi on yksi ennaltaehkäisevän työn käytännöistä, joka koskee kaikkia, niin lapsia, nuoria kuin aikuisiakin, ilman ajatusta siitä, että työskentelyn piiriin ohjautuakseen perheellä on jo oltava jonkin asteinen

ongelma tai huoli (Moilanen 2006, 149). Vanhempien mentorointi on ehkäisevää työtä, minkä johdosta se on erittäin merkityksellistä sosiaalityön näkökulmasta. Aiheen ajankohtaisuus nousee ennaltaehkäisevän työn tärkeydestä. Julkisen ja yksityisen sektorien rinnalla vapaaehtoisuus ja vertaistuki tuottavat sekä tukevat kansalaisten hyvinvointia.



Kuvio 1 Mentorointi osana vertaistukea ja vapaaehtoistoimintaa

Olen hahmotellut mentoroinnin, vertaistuen, vertaistoiminnan ja vapaaehtoistoiminnan väliset suhteet kuviossa 1. Mentorointi on yksi vertaistuen muodoista ja vertaistuki on vertaistoimintaan sisältyvä käsite. Vertaistoiminta on taas yksi vapaaehtoistoimintojen joukkoon kuuluva keino harjoittaa vapaaehtoisuutta. Mentorointia käytetään esimerkiksi vertaistukimenetelmänä vanhemmalta vanhemmalle. Vanhemmat ovat toimineet mentoreina esimerkiksi terveydenhuollon kentällä kroonisesti sairaan lapsen vanhemmille (Summers ym. 2012, 2037). Mentorointiohjelmat, jossa mentorointia toteutetaan vanhemmalta vanhemmalle, on todettu onnistuneen tarjoamaan vertaistukea perheille, jotka ovat avun ja tuen tarpeessa. Mentorivanhemman mentorointi voi usein olla vanhemmalle sopivampi avunmuoto kuin ammattilaisten tarjoama tuki ja apu. (Gilkes & Capstick 2008, 69.) Mentorointi on ennaltaehkäisevää matalankynnyksen palvelua, jossa mentori voi toimia vanhemmuuden tukijana, arjen apuna, rinnalla kulkijana ja kuuntelijana sekä keskustelijana.

Mentorointisuhde on kehittävä vuorovaikutussuhde, joka edellyttää vastavuoroisuutta. Suhteessa molemmat hyötyvät ja oppijan ja ohjaajan roolit vaihtelevat. Vastavuoroisuus syntyy, kun molemmilla osapuolilla on taitoja sekä tietoja, joita voi jakaa toiselle, molemmat ovat halukkaita ja kykeneviä vaihtamaan rooleja sekä oppimaan toiselta.

(Leskelä 2005, 187—190.) Dialogissa muodostetaan yhdessä uutta ymmärrystä (Isaacs 2001), mikä liittyy oleellisesti ajatusten vaihtoon ja tiedon yhteiseen rakentamiseen. Mentorointi on konstruktivistista toimintaa sen pyrkiessä vuorovaikutuksellisessa ja suorassa työskentelyssä toisen ihmisen kanssa rakentamaan yhteistä tietoa. Konstruktivisuus keskittyy asiakaslähtöiseen työskentelyyn sekä dialogiseen keskusteluun ja kuuntelemiseen pyrkien saavuttamaan asiakkaan oman elämänhallinnan (Parton & O’Byrne 2000), mikä mahdollistaa mentorointisuhteen vaikutuksellisuuden.

Vesa Ristikangas, David Clutterbuck ja Jarmo Manner (2014, 24—29) korostavat mentoroinnissa yhdessä oppimista, toimintaa ihmiseltä ihmiselle ilman hierarkiaa siten, että tukea annetaan tarpeeseen. Mentorin ja mentoroitavan välinen vuorovaikutussuhde on reaaliaikaista, luottamuksellista, vastavuoroista kehittymistä ja kasvua (Leskelä 2005, 29). Mentorilla eli vertaisella nähdään olevan kokemuksellista tietoa, joka on subjektiivista tietoa. Vertainen itse on kokenut tietyn asian ja omistaa kyseisen tiedon ensikätisesti. (Mikkonen ja Saarinen 2018, 31.) Kokemustietoa voidaan kutsua myös toiseksi tai hiljaiseksi tiedoksi (Tarkiainen & Nieminen 2014, 7). Auli Toomin (2008) tuo esille viitaten Bertil Rolfiin (1995)², että hiljaiseen tietoon liittyy muun muassa itse koettu, kokemus, konteksti- ja henkilösidonnaisuus, toiminta ja ymmärtäminen. Hiljainen tieto voi olla esimerkiksi omista kokemuksista kehittyntä taitoa reagoida nopeasti johonkin tilanteeseen ja kykyä ratkaista ongelmallisia tilanteita. (Toom 2008). Hiljaisen tiedon jakaminen voi antaa toiselle vertaiselle työkaluja nähdä oma tilanne uudenaikaisessa valossa ja näin ollen myös rakentaa itselleen sopivia ratkaisukeinoja.

Mentorointisuhde pohjautuu luottamukseen ja sitoutuneisuuteen, mitkä mahdollistavat sen, että molemmat osapuolet voivat sekä antaa että saada uusia näkemyksiä ja kokemuksia. Suhteeseen ja mentorointiprosessiin on haluttava panostaa ja suhteessa tulee pyrkiä olemaan mahdollisimman aito ja avoin. Näiden ominaisuuksien lisäksi mentorointiprosessin ja siihen osallistuvien henkilöiden on oltava joustavia ja pystyttävä elämään muutoksessa. (Juusela ym. 2000, 19, Ristikangas ym. 2014; Kupias & Salo 2014; Murray 2001; Allen ym. 1997.) Jokainen mentorointisuhde on omanlaisensa, mutta

² Rolf, Bertil 1995: Profession, tradition och tyst kunskap. Lund. Nya Doxa.

mentoroinnin perusominaisuudet luovat hyvää pohjaa prosessille ja mahdollistaa mentorin ja mentoroitavan oppimisen luottamuksellisessa ja tasavertaisessa vuorovaikutussuhteessa.

Mentorointisuhteeseen liittyy erilaisia vertaisuuden tasoja, joita ovat eksistentiaalinen, episteeminen sekä juridis-eettinen vertaisuus. Eksistentiaalinen vertaisuus kuvastaa tasavertaisuutta, jolloin mentorin ja mentoroitavan suhde on symmetrinen. Episteeminen vertaisuus kuvaa epäsymmetristä suhdetta, jossa mentori ja mentoroitava eivät ole tasavertaisia, jolloin joko mentorilla tai mentoroitavalla on toista enemmän pääomaa, eli tietoa tai valtaa. Juridis-eettinen vertaisuus voi olla symmetrinen tai epäsymmetrinen riippuen siitä, onko vastuut ja velvollisuudet jaettu sekä mentorille että mentoroitavalla ja onko molempien oikeudet ja velvollisuudet tunnustettuja ja tunnustettuja. (Heikkinen & Huttunen 2008, 212—216.) Tasavertaisuus on mentoroinnissa oleellista, jotta molemmat osapuolet kokevat olevansa arvostettuja ja molemmat voivat tuoda esille omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan tasapuolisesti.

Mentorointia voidaan toteuttaa hyvin erilaisissa mentorointisuhteissa ja tilanteissa (Pomeroy & Steiker 2011, 197) ja mentorointi- ja mentoritermin käyttö vaihtelee eri kulttuureissa ja maissa (Leskelä 2005, 21). Mentorointia on hyödynnetty yritysmaailmassa pyrkimyksenä siirtää hiljaista tietoa työntekijältä toiselle ja työntekijän työssä kehittyminen. Mentorointi voi olla myös ammattilaisen toimimista mentorina asiakkaalle. Esimerkiksi sosiaalityöntekijä, ohjaaja tai sijaisvanhempi voi toimia sijaisvanhemman mentorina (ks. Autio 2007, 29). Mentorointia on Suomessa käytetty myös aikuisen mentoroidessa nuorta toimimalla ohjaajana, kaverina ja tukihenkilönä osana sukupolvityötä (ks. Moilanen 2006), tai nuoren toimiessa mentorina toiselle nuorelle (Saarikko 2017). Mentoroinnin sovellusalue on laaja, mutta alueita yhdistää tavoitteellisuus rakentaa luottamuksellinen ja vastavuoroinen suhde mentorin ja mentoroitavan välillä (Pehkonen ym. 2008, 71).

Mentoriksi ryhtymiseen liittyy erilaisia tekijöitä, jotka voivat liittyä heidän henkilökohtaisiin tai perhehistoriallisiin syihin (Miller 2002, 195). Mentoriksi ryhtymisen tekijät voidaan jakaa myös itseen liittyviksi ja toisiin kohdistuviksi. Itseen liittyviä syitä ovat mielihyvä toisen menestymisestä tai kehittymisestä, henkilökohtainen halu työskennellä

muiden kanssa, vapaan saaminen muilta tehtäviltä mentoroinnin ajaksi, ylpeydenaiheen saaminen, oma samanaikainen kehittyminen ja oppiminen, toisilta saatu arvostus ja halu voida vaikuttaa toisiin. Toisiin kohdistuvia syitä ovat halu siirtää tietoa toisille, halu kehittää pätevää ja ammattitaitoista henkilöstöä, yleinen halu auttaa muita ja halu auttaa toisia menestymään. (Allen ym. 1997, 76—77.) Mentoriksi ryhtymiseen vaikuttaa useat eri tekijät ja mentoriksi ryhtyviä motivoi omat henkilökohtaiset sekä ulkoiset syyt, mitkä vaihtelevat yksilöllisesti ja tilanteellisesti.

2.3 Motivaatioteoriat yleisesti ja vapaaehtoistoiminnan näkökulmasta

Katariina Salmela-Ahon ja Jari-Erik Nurmen (2017) mukaan motivaatio on käsitteenä moninainen. Motivaatiota arvostetaan suuresti, koska se saa aikaan toimintaa (Ryan & Deci 2000, 69). Sana pohjautuu alkuperäisesti latinalaiseen liikkumista tarkoittavaan sanaan *move*. Motivaation kantasana toimii motiivi, joka voi viitata tarpeisiin, haluihin, vieteihin tai palkkioihin ja rangaistuksiin. Motiivit voivat olla tiedostettuja tai tiedostamattomia tekijöitä, jotka ovat päämääräsuuntautuneita ja jotka aikaansaavat motivaatioksi nimitettyä tilaa. (Ruohotie 1998, 36—37). Motivaatioteorioita on useita. Yksi tunnetuimmista teorioista on Abraham Maslowin tarvehierarkia. Muita motivaatioteorioita ovat muun muassa Frederick Herzbergin kaksifaktoriteoria, Gil Claryn, Robert Ridgen, Arthur Stukasin, Mark Snyderin, John Copelandin, Julie Haugenin ja Peter Mienen funktionaalinen motivaatioteoria sekä Richard Ryanin ja Edward Decin itsemääräämisteoria. Kyseisistä teorioista funktionaalisessa motivaatioteoriassa käsitellään vapaaehtoistoimintaan liittyvää motivaatiota. Suomalaisessa tutkimuksessa muun muassa Anne Birgitta Pessi (tuotantoa myös nimellä Yeung) ja Tomi Oravasaari ovat tutkineet vapaaehtoisuuteen liittyvää motivaatiota.

Jokainen teoria lähestyy motivaatiota hieman eri tavalla, minkä johdosta useaan eri teoriaan tutustuminen mahdollistaa laajan näkemyksen rakentamisen. Motivaatiota voidaan tarkastella vastaamalla kysymyksiin mitä, miksi ja miten. Mitä-kysymyksellä haetaan yksilön motivaation kohteita kysymällä, mitä hän haluaa. Kysymykseen liittyy yksilön tavoitteet, pyrkimykset, huolenaiheet ja kiinnostus. Miksi-kysymys liittyy motivaation taustalla oleviin syihin, joita voivat olla muun muassa yksilön arvot, perustarpeet tai

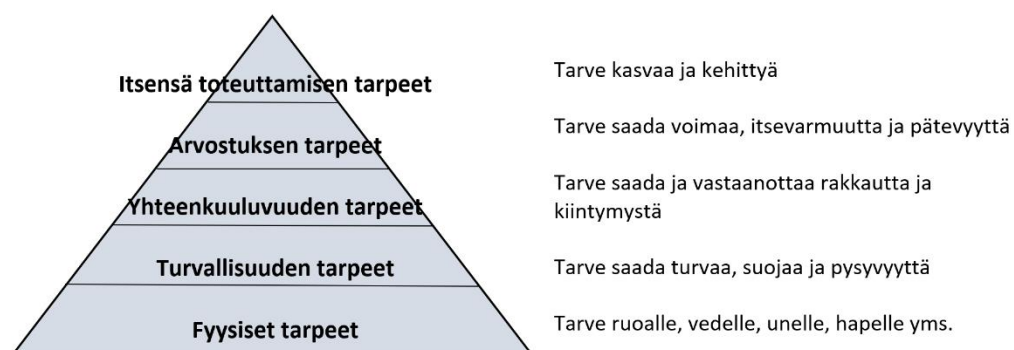
hallinnan tunteet. Miten-kysymys etsii vastausta siihen, millä keinoin yksilö pyrkii saavuttamaan motiivejaan ja tavoitteitaan. Motivaation toteuttamiseen liittyvät toiminnan suunnittelu, ongelmanratkaisu, opitut toimintatavat sekä erilaiset toiminta- ja oppimismenetelmät. (Salmela-Aho & Nurmi 2017, 10.)

Motivaatiota on sekä sisäistä että ulkoista motivaatiota. Ryanin ja Decin (2000) *itseään-
räämisteorias*sa korostetaan kyseistä jakoa, koska motivaation moninaisuuteen on tärkeää kiinnittää huomiota. Sisäisessä motivaatiossa ihminen hakeutuu tekemään asioita, jotka kiinnostavat ja innostavat tai tuntuvat arvokkailta. Sisäinen motivaatio on proaktiivista ja on lähtöisen yksilön henkilökohtaisista kiinnostuksen ja arvostuksen kohteista. Itse tekeminen vetää ihmistä puoleensa. Ulkoinen motivaatio on reaktiivista motivaatiota, jossa tekemisen syy on tekemisestä itsestään irrallinen. Motivaatio ei liity tekemiseen vaan sen seuraukseen siten, että yksilö saisi toiminnasta palkkion tai välttäisi rangaistuksen. Pitkällä aikavälillä ulkoinen motivaatio voi kuormittaa yksilöä ja kuluttaa energiaa, kun taas sisäinen motivaatio voi innoittaa yksilöä ja tuoda esille erilaisia mahdollisuuksia sekä laajentaa näkökulmia. (Ryan & Deci 2000; Martela & Jarenko 2015, 25—27.) Ruhotien (1998, 38) mukaan sisäinen ja ulkoinen motivaatio täydentävät toisiaan esiintyen yhtäaikaaisesti siten, että jotkut motivaatiot hallitsevat tietyssä tilanteessa enemmän kuin toiset motivaatiot.

Sisäistä ja ulkoista motivaatiota voidaan edelleen jakaa erilaisiin ryhmiin. Ryanin ja Decin (2000) mukaan sisäiseen motivaatioon kuuluu sisäsyntyinen regulaatio ja ulkoiseen motivaatioon sisältyvät ulkoinen, sisäänotettu (introjektio), identifioitu ja sisäistetty regulaatio. Martela ja Jarenko (2015) pohjaavat tulkintaansa motivaatiosta edelliseen jakoon, mutta heidän jaottelussaan sisäiseen motivaatioon kuuluu sisäsyntyinen ja sisäistetty motivaatio kun taas ulkoiseen motivaatioon sisältyy ulkoinen ja sisään otettu kontrolli. Motivaatiota on siis monenlaista, se voi olla peräisin eri lähtökohdista ja se voi olla usean eri tekijän muovaamaa. Ulkoisessa kontrollissa ei ole mitään sisäistä motivaatiota, vaan siihen liittyy lahjonta ja uhkailu tai toisin sanoen keppi ja porkkana. Sisäänotetussa kontrollissa yksilö itse pakottaa itsensä toimintaa, vaikka ei todellisuudessa haluaisi toteuttaa kyseistä tehtävää. Sisäänotettuun kontrolliin kuuluu muun muassa halu välttää syyllisyydeltä ja häpeältä. Sisäistetyssä motivaatiossa tekeminen tuntuu arvokkaalta sen päämäärien ja arvojen perusteella, eli yksilöä motivoi omien arvomaailmojen ja

tekemisen yhteensopivuus. Sisäsyntyinen motivaatio innoittaa yksilöä toimimaan puhtaasti itse tekemisen takia. (Martela & Jarenko 2015, 32.) Sisäsyntyinen motivaatio on mahdollista, mikäli henkilö kokee olevansa kyvykäs toimintaan ja hänen toimintansa on itsemääräytynyttä (Ryan & Deci 2000, 70).

Maslowin *tarvehierarkiateoriassa* ihmisen tarpeet jaetaan eri asteisiin tasoihin, mitä kuvataan pyramidina (kuvio 2). Alimmalla tasolla on yksilön fyysiset tarpeet, kuten nälkä ja unentarve. Seuraavalla tasolla on turvallisuuden tarpeet, joita ovat muun muassa turvallisuus, pysyvyys sekä tarve ohjeille, laille ja rajoille. Seuraavalle tasolle sijoittuu yhteenkuuluvuuden tarpeet, jolloin yksilöä motivoi tarve osoittaa ja vastaanottamaan kiintymystä sekä rakkautta. Toiseksi ylimmällä tasolla on arvostuksen ja itsensä kunnioittamisen tarpeet, joihin kuuluu tarve saada voimaa, saavutuksia, pätevyyttä, itsenäisyyttä ja itsevarmuutta. Tärkeitä motivoivia tekijöitä ovat muun muassa maineen, arvovallan, statuksen ja arvon saaminen. Kaikista ylimpänä on itsensä toteuttamisen tarpeet, joihin liittyy yksilön halu toteuttaa ja kehittää itseään. (Maslow ym. 1987, 15–22.)



Kuvio 2. Maslowin tarvehierarkia

Ruhotien (1998, 38–39) mukaan sisäinen motivaatio liittyy useimmiten ylimmän asteen tarpeiden tyydyttämiseen ja ulkoinen motivaatio on yhteydessä alemman asteen tarpeisiin. Sisäiseen motivaatioon liittyy tarve kasvaa sekä kehittyä ja ulkoiseen motivaatioon liittyy tarve esimerkiksi ruoalle ja turvalle. Tarvehierarkiateorian mukaan yksilön perustarpeen tyydyttymisen jälkeen esille nousee aina uusi ylemmän tason tarve, eli toisin sanoen ylimmän tason tarpeet edellyttävät sitä, että alemmat fyysiset, turvallisuuden, yhteenkuuluvuuden ja arvostuksen tarpeet ovat tyydytetyjä. Tarpeet voivat olla

sekä tiedostettuja että tiedostamattomia ja useat eri tarpeet voivat toimia toiminnan motivaationa samanaikaisesti. (Maslow ym. 1987, 22—33.) Esimerkiksi vanhempaa voi samanaikaisesti motivoida tiedostamattomasti halu saada arvostusta omaan tekemiseen muilta vanhemmilta ja samalla tiedostetusti fyysiset ja turvallisuuden tarpeet.

Herzbergin ym. (1959) *kaksifaktoriteoria*, eli motivaatio- ja hygienieoria, perustuu työmotivaation tutkimukseen, jossa käsitellään työntekijöiden tyytyväisyyttä ja -tyytymättömyyttä. Kun tutkimukseen osallistuneet vastasivat olevansa tyytyväisiä työhönsä, he toivat esille heidän työtehtäviinsä liittyviä tekijöitä, jotka osoittivat, että he ovat onnistuneet työssään ja mahdollisuudessaan kasvaa ammatillisesti. Osallistujien vastassa olevansa tyytymättömiä, tyytymättömyyden tunteita ei yhdistetty työhön itseensä vaan ympäröiviin työolosuhteisiin. Tyytymättömyyttä tuottavia tekijöitä nimitetään hygieniehtekijöiksi, joita ovat muun muassa valvonta, ihmissuhteet, fyysiset olosuhteet ja palkka. Kun kyseiset tekijät yksilön kokemuksen mukaan heikentyvät, siitä seuraa tyytymättömyyttä. (Herzberg ym. 1959, 113.)

Tyytyväisyyteen liittyvät tekijät ovat motivaatiotekijöitä, jotka liittyvät siis tekemiseen itseensä ja yksilön itsensä toteuttamiseen (Mt., 114). Kaksifaktoriteorian mukaan motivaatiota tuottavat tekijät, jotka mahdollistavat yksilön itsensä kasvun ja kehittymisen tarpeiden toteutumisen, ja jotka liittyvät tekemiseen itseensä. Kun taas motivaatiota heikentävät hygieniehtekijät liittyvät tekemisen ympärillä oleviin olosuhteisiin ja toiminnan ulkopuolisiin tekijöihin, kuten fyysisiin tekijöihin ja sosiaalisiin suhteisiin. Ulkoiset tekijät voivat tuottaa myös motivaatiota, mutta ulkoiset tekijät ovat harvoin pidemmällä aikavälillä pysyviä ja tehokkaita motivaation lähteitä (ks. Ryan & Deci 2000; Martela & Jarenko 2015).

Clary ym. (1998) käsittelevät artikkelissaan vapaaehtoisten motivaatiota. *Funktionaalisen motivaatioteoria* sisältää kuusi motivationaalista funktiota; arvot (values), ymmärtäminen (understanding), sosiaalisuus (social), ura (career), turvallisuus (protection) ja kehittyminen (enhancement). Vapaaehtoistoiminta voi olla yksilölle mahdollisuus ilmaista arvojaan, kuten altruismia ja humanitaarista huolta muista ihmisistä. Vapaaehtoisuuden ymmärtämisfunktioon sisältyy vapaaehtoisuuden mahdollisuus harjoittaa omia tietoja ja taitoja sekä saada uusia oppimiskokemuksia. Sosiaalisuuden funktio, jota

vapaaehtoisuus voi palvella, liittyy mahdollisuuteen olla yksilön omien ystävien kanssa tai osallistua toimintaan, jota joku itselleen tärkeä ihminen suosii. Vapaaehtoisuus voi myös tuoda hyötyjä ja etuja työelämään, esimerkiksi edistään uraan liittyviä taitoja. Turvallisuuden funktio liittyy oman egon suojaamiseen siten, että vapaaehtoistoiminta saattaa auttaa yksilöä vähentämään omia syyllisyyden tunteita ja käsittelemään omia henkilökohtaisia ongelmia. Viimeinen, kuudes funktio on kehittyminen, jonka mukaan motivaationaalisessa prosessissa yksilö voi kasvaa sekä kehittyä ja toiminta voi parantaa yksilön itsetuntoa. (Clary ym. 1998, 1517-1518, 1520.)

Pessin ja Oravasaaren (2010, 145—146) tutkimuksen perusteella vapaaehtoistoiminnan motiiveiksi nousee esille kolme teemaa; halu auttaa, murros omassa elämässä ja oma kokemus vertaistuesta. Tutkimuksen vastausten perusteella ihmiset halusivat toimia vertaistukena toiselle, jos he olivat saaneet omassa elämässään apua ja tukea tarvittaessa tai heillä oli itsellä henkilökohtaista kokemusta sairaudesta tai läheisen sairaudesta. Ihmisillä voi olla kokemus siitä, että on saanut apua ja voimia elämäntilanteessa, jossa hän on sitä tarvinnut ja sen innoittamana haluaa jakaa omaa tietoa ja kokemusta muille. Myös muutos omassa elämässä, esimerkiksi eläkkeelle jääminen, voi toimia motivaationa vapaaehtoistoimintaan osallistumiseen. (Pessi & Oravasaari 2010, 145—146.) Laimion ja Karnellin (2010, 17) mukaan auttamishalun lisäksi muita tyypillisiä motivaatioita ovat sosiaalisen toiminnan kaipuu ja halu oppia uutta.

Yeungin (2005) vapaaehtoistoiminnan motiivien *timanttimalli* (kuvio 3) on yksi Suomen tunnetuimmista vapaaehtoistoiminnan motiivien malleista. Kahdeksankulmainen timanttimalli pohjautuu psykologisiin motiiviteorioihin. Timanttimallassa on neljä ulottuvuutta: saaminen – antaminen, uuden etsintä – jatkuvuus, läheisyys – etäisyys ja pohdinta – toiminta. Ulottuvuudet sisältävät 767 erilaista motiivielementtiä, jotka voidaan jakaa ulottuvuuksien sisällä 47: ään motivaatioteemaan. (Yeung 2005, 105—108.) Myös Pessi ja Oravasaari (2010) analysoivat tutkimustuloksiaan nojaten Yeungin timanttimalin perusteisiin.

Yeungin (2005, 109) mukaan suurin osa vapaaehtoistoiminnan motivaatioista paikantuu saaminen – antaminen -ulottuvuudelle. Saaminen-ulottuvuuteen liittyy motivaatioteemoina oman hyvinvoinnin näkökulma sekä itsensä toteuttaminen, toiminnan

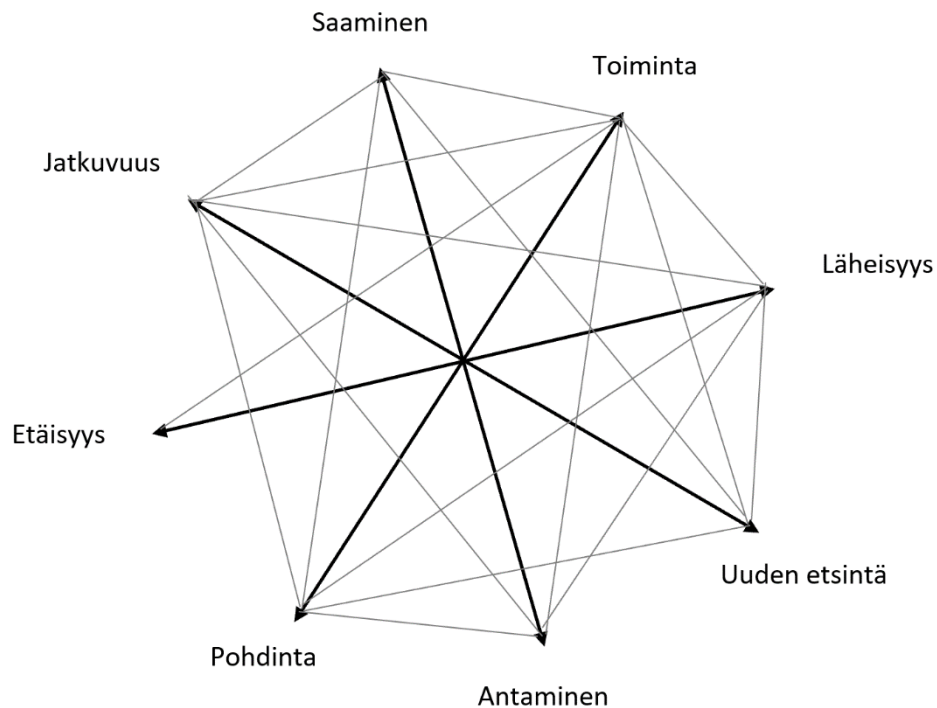
palkitsevuus, tunnetason antoisuus ja ryhdin saaminen omaan ajankäyttöön. Antaminen, mikä korostui Pessin ja Oravasaaren (2010) tutkimustuloksissa tärkeimpänä motiivin ulottuvuutena, sisältää muun muassa halun auttaa ja halun tukea vastavuoroisesti. Vapaaehtoisia motivoi myös jonkin erityisryhmän tarpeet ja niihin vastaaminen, eli esimerkiksi vanhusten tai syrjäytymisvaarassa olevien auttaminen. Omat elämäkokemukset motivoivat myös vapaaehtoisuuteen. Henkilökohtaiset kokemukset siitä, että on saanut apua, motivoi yksilöitä auttamaan muita ja myös kokemukset vaikeista elämäntilanteista voivat motivoida jakamaan kokemuksiaan sekä auttamaan muita samankaltaisessa tilanteessa olevia. (Yeung 2005, 109—111; Pessi & Oravasaari 2010, 152, 157—158.)

Läheisyys – etäisyys -ulottuvuuden etäisyys voi liittyä omaan jaksamiseen, toiminnan vapaamuotoisuuteen ja epäbyrokraattisuuteen. (Yeung 2005, 114; Pessi & Oravasaari 2010, 150, 157.) Etäisyys -ulottuvuudessa motivaationa voi olla mahdollisuus pitää etäisyyttä muihin ihmisiin tai toimintoihin vapaaehtoistoiminnan toimintamuodon ansiosta tai etäisyys voi viitata vapaaehtoistoiminnan luomaan mahdollisuuteen saada etäisyyttä omaan arkeen ja lähipiiriin. Läheisyyteen kuuluu toive ryhmään kuuluvuudesta ja uusien ihmisten tapaamisesta, kokemus yhteishengestä, toiminnan sosiaalisuus sekä vuorovaikutuksen edistäminen (Yeung 2005, 114—115). Vanhempien vertaistuen sosiaalinen aspekti on olennainen, koska tukea jaetaan kahden ihmisen välisessä luottamuksellisessa suhteessa.

Uuden etsintä voi sisältää kiinnostuksen uutta asiaa kohti ja mahdollisuuden itsensä kehittämiseen, uuden oppimiseen sekä omaan henkilökohtaiseen muutokseen. Vapaaehtoistoiminta voi myös motivoida, koska se antaa vastapainoa omalle elämäntilanteelle tai toisaalta se laajentaa omaa elämänpiiriä laajentamisen. Jatkuvuus -ulottuvuuden motivaation elementteihin kuuluu aihepiirin tuttuus, kokemus turvallisuudesta, omat positiiviset kokemukset vapaaehtoistoiminnasta, oman identiteetin toteuttaminen, vapaaehtoistoiminta palkkatyön jatkeena ja oman hyvinvoinnin sekä jaksamisen ylläpitäminen. (Yeung 2005, 112—113; Pessi & Oravasaari 2010, 151, 157.)

Pohdinnallisuus voi liittyä vapaaehtoistoiminnassa esimerkiksi arvoihin, roolimalleihin, omaan henkiseen kasvuun ja omien vaikeiden asioiden läpikäymiseen. Toiminnallisuus

voi liittyä ylimääräiseen aikaan sekä yksilön haluun saada tekemistä vapaa-aikaan. (Yeung 2005, 116—117; Pessi & Oravasaari 2010, 147—148, 156.) Toiminnan ulottuvuudessa motivaationa voi olla myös vapaaehtoistoiminnan toiminnallisuus itsessään ja toimintamuotojen organisoimisen tavat (Yeung 2005, 116—117).



Kuvio 3. Yeungin timanttimalli

Timanttimalli (kuvio 3) sisältää edellä mainitut neljä vapaaehtoisuuden ulottuvuutta ja jokainen ulottuvuus sisältää motivaatioelementtiä ja -teemoja, jotka voidaan sijoittaa kuvioon. Timanttimalli sisältää myös neljän ulottuvuuden jakaman metaulottuvuuden, jossa oikealle osoittavat neljä motivaation ääripäätä kuvaavat yksilön ulospäin suuntautuneisuutta eli itsestä poispäin suuntautuneisuutta. Vasemmalle osoittavat ääripäät ovat suuntautuneet itseä kohti eli sisäänpäin. Toiminta-, läheisyys-, uuden etsintä- ja antaminen -ulottuvuudet ovat suuntautuneet sosiaalisuutta, toimintoja, uusia sisältöjä ja toisia ihmisiä kohti. Vasemmalle suuntautuneet pohdinta-, etäisyys-, jatkuvuus- ja saaminen -ulottuvuudet suuntaavat kohti sisäistä mietiskelyä, tuttuja asioita, etäisyyttä toisista ja itselle saamista. Motivaatioelementit ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja asettuvat timanttimalliin neljän ulottuvuuksien väliin ohuiden viivojen

leikkauspisteisiin. Viivat osoittavat, että kaikki ulottuvuudet eivät ole tasavertaisesti vuorovaikutuksessa keskenään. (Yeung 2005,107—109; 118—120.)

3 Tutkimuksen toteuttaminen

3.1 Tutkimustehtävä ja -kysymykset

Toteutan tutkielmani yhteistyössä Nuorten Ystävät ry:n, Vanhempien Akatemian, kanssa. Syvennyn tutkielmassani uuteen menetelmään, vanhempien mentorointiin liittyviin tekijöihin. Tavoitteenani on tukea ja kehittää vanhemmille tarkoitettua vertaistukitoimintaa keräämällä Nuorten Ystävien toimijoille ja toimintaan osallistuville vanhemmille tarpeellista tietoa mentoroinnista ja vertaistuesta. Tutkimustehtävänäni on selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat vanhempien halukkuuteen osallistua mentorointiin. Tutkielmani on hermeneuttis-fenomenologinen tutkimus, jossa korostuu yksilöiden kokemukset ja merkitykset tutkittavasta ilmiöstä. Kokemuksen tutkimus on yksi ulottuvuus laajassa ihmistutkimusten joukossa, mutta se on oleellinen näkökulma, jos halutaan ymmärtää ihmistä kokonaisvaltaisesti (Tökkäri 2018, 81). Kokemuksen tutkimiseen liittyy eletyn kokemuksen muokkaaminen kirjalliseen uudelleen kuvatun kokemuksen muotoon kuvatun ja uudelleen eletyn kokemuksen kautta (Perttula 2005, 136—149).

Lähestyn tutkimustehtävää kahden tutkimuskysymyksen kautta:

1. Mitkä tuen tarpeet vaikuttavat vanhempien haluun ja tarpeeseen toimia mentoritavana?
2. Mitkä tekijät motivoivat vanhempia toimimaan mentorina?

Selvitän tutkielmassani, minkälaiset tuen tarpeet ja motiivit vaikuttavat vanhempien halukkuuteen osallistua vertaistoimintaan. Mielenkiintoni kohdistuu erityisesti mentorointiin vertaistuen muotona. Ensimmäisellä kysymyksellä pyrin tavoittamaan vanhempien kokemuksia ja näkemyksiä niistä tilanteista, joihin vanhemmat voivat tarvita tukea sekä tekijöistä, jotka voivat motivoida heitä osallistumaan vertaistuelliseen toimintaan mentoritavina. Toisella kysymyksellä etsin tekijöitä, jotka vaikuttavat vanhempien osallistumiseen ja sitoutumiseen vertaistukitoimintaan mentoreina. Tavoitteenani on kartoittaa tekijöitä, joiden johdosta vanhemmat osallistuvat vertaistoimintaan?

Tutkimusaiheen valinta oli minulle luonteva. Kun perehdyin olemassa oleviin tutkimuksiin mentoroinnista käytännönopetusjaksoni aikana, muodostui samalla pohja pro gradu -tutkielmalleni. Aihe oli minulla tuoreessa muistissa ja minulla oli kiinnostus syventyä aihepiiriin tarkemmin. Mentorointitoiminta on Vanhempien Akatemiassa uutta, joten oli luontevaa lähteä pohtimaan yhdessä Nuorten Ystävien kehitysjohtajan Mikko Orasen ja Vanhempien Akatemian kehittämispäällikön Riitta Alatalon kanssa, mistä vanhempien mentorointiin liittyvistä tekijöistä olisi tärkeää saada lisätietoa. Kyseiseen aihepiiriin valintaan vaikutti myös oma työkokemukseni raskaampien sosiaalipalveluiden puolella, joka on vahvistanut haluani panostaa ennaltaehkäiseviin palveluihin tutkimalla ja kehittämällä niitä.

3.2 Aineiston kerääminen

Ideoin Orasen ja Alatalon kanssa, että aloittaisin aineiston keräämisen tiedottamalla vanhempien mentoroinnista ja tekeillä olevasta pro gradu -tutkielmastani Vanhempien Akatemian tilaisuuksissa, kuten asiantuntijaluennoilla ja parisuhteen hoitokurssilla. Aluksi tarkoituksena oli toteuttaa kvantitatiivinen kysely, mutta mielenkiinnon kohteena ollessa vanhempien kokemukset, oli tarkoituksenmukaisempaa tehdä kvalitatiivinen tutkimus. Näin ollen päädyin toteuttamaan aineistonkeruun haastatteluna, mikä on Jouni Tuomin ja Anneli Sarajärven (2018, 83) mukaan yksi yleisimmin käytetyistä aineistonkeruumenetelmistä. Haastattelun avulla pystyin syventämään tutkimukseen osallistuvilta saatavaa tietoa (Hirsjärvi & Hurme 2009, 35). Puolistrukturoitu haastattelu on Jari Eskolan, Johanna Lätin ja Jaana Vastamäen (2018, 27) mukaan suosituin tutkimushaastattelutapa ja sitä käytetään usein myös fenomenologisen tutkimuksen aineistonkeruun menetelmänä (Tökkäri 2018, 70).

Alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen, saatuani riittävästi vanhempia osallistumaan tutkielmani tekoon, toteutin ensimmäisen ja viimeisen tutkielmasta tiedottamisen ja haastateltavien rekrytoinnin, 12.2.2019 Vanhempien Akatemian järjestämässä Jari Sinkosen luentotilaisuudessa. Ennen luentotilaisuuden alkua jaoin jokaiselle luentosalin tuolille tietomonisteen (Liite 1.), jossa kerroin tutkimuksestani ja esitin kaksi kysymystä:

1. Missä tilanteissa voisit kuvitella kaipaavasi vertaistukea vanhemmuuteen toiselta vanhemmalta? 2. Missä tilanteissa voisit kuvitella toimivasti itse vertaistukena toiselle vanhemmalle? Kyseisiin kysymyksiin vastaaminen oli vapaaehtoista. Olin itse kertomassa tutkimuksestani ja tuoleilla olevista papereista luentosalin ulkopuolella ennen tilaisuuden alkua yhdessä Vanhempien Akatemian toimijoiden Riitta Alatalon ja Päivi Nikula-Väisäsen kanssa, jotka kertoivat tilaisuuteen tulijoille Vanhempien Akatemian toiminnasta ja jakoivat esitteitä heidän eri ryhmistä, kursseista ja tilaisuuksista. Ennen luentotilaisuuden alkua salissa oli käynnissä myös diaesitys, jossa kerrottiin Vanhempien Akatemian toiminnasta ja minun tutkimuksestani.

Vastaukset kahteen esittämäni kysymykseen pystyi kirjoittamaan tietomonisteen toiselle puolelle ja palauttamaan paperin luentotilaisuuden jälkeen palautuslaatikkoon tai sähköpostitse minulle. Vastauksen yhteydessä oli mahdollista jättää myös omat yhteystietonsa, mikäli oli kiinnostunut osallistumaan haastatteluun. Kyseisessä tilaisuudessa sain vanhemmilta yhteensä 12 vastausta ja seitsemän vanhempaa osoittivat mielenkiintonsa haastatteluun osallistumisesta. Tilaisuuden jälkeen sain vielä kahdelta vanhemmalta sähköpostitse vastaukset esittämiini kysymyksiin ja yhden osallistujan haastatteluun. Näin ollen kokonaisuudessaan sain kysymyksiini 14 kirjallista vastausta ja yhteensä kahdeksan vanhempaa osoittivat kiinnostuksensa haastatteluun osallistumisesta. Seuraavaksi otin yhteyttä vanhempiin joko sähköpostitse tai puhelimitse riippuen siitä, kumman yhteydenoton vanhemmat olivat yhteydenottopyynnössä ilmaisseet, ja sovin haastatteluaikat.

Haastatteluaikojen sopiminen haastateltavien kanssa oli haasteellista. Eskolan ym. (2018, 33) mukaan haastattelun ajankohdan sopimisessa on huomioitava se, että niin haastateltavien kuin tutkijan aikataulut voivat olla tiukkoja. Monet varmastikin tunnistavat ja allekirjoittavat sen, että arkielämässään kalenterien yhteensovittaminen voi olla haaste. Monet arkipäiviin kuuluvat velvollisuudet voivat aiheuttaa kalentereiden täysinäisyyden, puhumattakaan yllättävistä ja liikkuvista tekijöistä, jotka vaikuttavat arkeen. Haastatteluaikoihin vaikuttivat niin minun kuin haastateltavan aikataulut sekä myös Vanhempien Akatemian tilojen vapaana olo. Jälkimmäinen tekijä ei tuottanut ongelmia, mutta se oli pidettävä mielessä, kun olin sopimassa haastatteluaikoja haastateltavien

kanssa. Nuorten Ystäviltä löytyi aina minulle ja haastateltavalle rauhallinen tila, jossa toteuttaa haastattelu.

Ennen haastattelujen toteutusta lähetin haastateltaville haastattelukysymykset etukäteen tutustuttaviksi sähköpostilla, mikä on Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan yksi haastattelun onnistumisen ja eettisyyden kannalta oleellinen tekijä. Muodostin haastattelurunkoni neljän teeman ympärille (Liite 2). Toisaalta Matti Hyvärisen (2017) mukaan tutkimuskysymyksiä ei tulisi koskaan lähettää haastateltaville etukäteen, koska se voi vaikuttaa haastattelutilanteeseen merkittävästi. Haastattelu olisi silloin tilanne, jossa tietoa vain siirretään säiliöstä toiseen. (Hyvärinen 2017, 38.) Päätin kuitenkin lähettää haastattelukysymykset etukäteen, jotta haastateltavat voisivat halutessaan valmistautua haastatteluun pohtimalla aihetta ennen haastattelutilannetta. Haastattelutilanteissa osa vanhemmista kertoi, että he olivat lukeneet kysymykset etukäteen, yksi oli kirjoittanut vastauksia muistiin ja osa ei ollut perehtynyt kysymyksiin ollenkaan ennen haastattelua. Vanhemmat olivat siis tutustunut haastattelurunkoon vaihtelevasti omien resurssien mahdollistamalla tavalla.

Keräsin aineiston puolistrukturoiduilla haastatteluilla eli teemahaastatteluilla, jossa haastattelu etenee tiettyjen ennalta sovittujen teemojen mukaisesti (mm. Hyvärinen 2017, 21; Eskola ym. 2018, 29). Tutkimuksen haastattelut sisälsivät kysymyksiä liittyen vanhempien tuen tarpeisiin, vertaistukeen, mentorointiin ja toimintaan osallistumisen motivaatioon. Valitsin teemahaastattelun, jotta saisin syvällistä tietoa vanhempien kokemuksista vertaistuen antamisesta ja vastaanottamisesta ja siitä, minkälaiset tuen tarpeet ja motivaatiot vaikuttavat vertaistoimintaan osallistumiseen ja minkälaisia kokemuksia vanhemmilla on vertaistoiminnasta. Haastattelun etu on sen joustava luonne, mikä mahdollistaa sen, että haastattelijä voi haastattelutilanteessa toistaa kysymyksen, selventää käytettyä sanamuotoa ja käydä keskustelua haastateltavan kanssa, toisin kuin kyselyssä. Toisekseen haastattelun joustavuutta tuo esille se, että kysymykset voidaan esittää siinä järjestyksessä kuin haastattelijä kokee tarkoituksenmukaiseksi. Haastattelun etuihin kuuluu myös se, että haastatteluun valikoituvat henkilöt, joilla on kokemusta ja tietoa tutkittavasta aiheesta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85–86.) Haastatteluun osallistuvilla on mielenkiintoa ja halua osallistua tutkimuksen tekoon.

Toteutin haastattelut Vanhempien Akatemian tiloissa maaliskuun 2019 aikana. Nauhoitin jokaisen haastattelun, jotta pystyin itse keskittymään haastateltavan kanssa keskusteluun eikä keskittyminen mennyt muistiinpanojen kirjoittamiseen, ja jotta pystyin myöhemmin analysoimaan haastatteluja tarkemmin. Haastattelun nauhoittaminen on haastattelijan käsin kirjoittamiin muistiinpanoihin verrattuna ylivoimainen väline, joka varmistaa myös dokumentoinnin tarkkuuden ja yksityiskohtaisuuden (Alasuutari 2011, 85). Haastattelujen toteuttaminen Vanhempien Akatemian tiloissa kahvin ja teen äärellä loi haastattelutilanteista mukavia ja helppoja, mikä mahdollisti luontevan keskustelun käymisen ja inhimillisen vuorovaikutuksen haastatteluun osallistuneiden vanhempien kanssa. Minä ja Vanhempien Akatemia halusimme muistaa jokaista tutkimukseen osallistujaa heidän vaivannäöstään, joten arvoimme jokaisen 12.2.2019 luentotilaisuudessa esittämiini kahteen kysymykseen vastanneiden kesken elokuvalippua ja annoimme jokaiselle haastatteluun osallistuvalla lahjaksi kaksi elokuvalippua. Halusimme näin osoittaa, kuinka tärkeää tiedonkerääminen vanhempien vertaistuesta ja mentoroinnista on ja halusimme kiittää vanhempia heidän osallistumisesta tutkimuksen tekoon.

Maaliskuun aikana toteutin kuusi haastattelua. Haastatteluihin osallistui viisi äitiä ja yksi isä. Kirjallisten vastausten antaneiden sukupuolesta ei ole varmaa tietoa, minkä johdosta jätän sukupuolen määrittelemättä. Kahdeksasta vanhemmasta, jotka olivat osoittaneet mielenkiintonsa haastatteluun osallistumiseen, jäi kevään aikana kaksi vanhempaa pois. Toiseen 12.2.2019 toteutetussa kyselyssä mielenkiintonsa osoittaneeseen vanhempaan en saanut yhteyttä kevään aikana ja toisen haastattelujen ulkopuolelle jääneen vanhemman kanssa emme saaneet aikatauluja sopimaan yhteen, kun yksi sovittu haastattelu aika peruuntui. Olen kiitollinen myös kyseisten vanhempien halusta osallistua tutkimukseen ja heidän antamastaan panoksesta tutkimukseeni. Koin kuuden haastattelun ja 14 kirjallisen vastauksen olleen tutkimukseni näkökannasta riittävä, koska niistä syntynyt aineisto antoivat minulle moninaista analysoitavaa tietoa.

3.3 Aineiston analyysi

Haastattelujen toteuttamisen jälkeen litteroin haastattelujen nauhoitukset, eli muutin haastattelut tekstiksi. Litteraatio muodosti haastattelututkimuksen tutkimusaineiston, johon tutustuin perin pohjin ja jota analysoin. (ks. Ruusuvuori & Nikander 2017.) Analyysin tavoitteena oli löytää tuen tarpeita, joita mentorointitoimintaan osallistumiseen voi liittyä. Toisena tavoitteena oli löytää tekijöitä, jotka motivoivat vanhempia osallistumaan mentorointitoimintaan. Analysoin aineistoa teoriaohjaavasti (Tuomi & Sarajärvi 2018), koska minulla oli tutkimuksen taustalla olemassa olevaa teorial tietoa. Tutkimuksen perustana oli motivaatioteoriat, jotka luokittelevat erilaisia vapaaehtoistyön ja vertaistuen motiiveja, ja jotka toimivat yhtenä tutkimusaiheen ja haastattelun innoittajana. Vanhempien tuen tarpeisiin liittyviä vastauksia analysoidessani hyödynsin myös jo olemassa olevaa tietoa, mutten rakentanut analyysiani suoraan teorian päälle.

Litterointia aloittaessani minun tuli pohtia, kuinka tarkka litteraatio on tutkimukseni kannalta oleellinen. Ennen litterointia on tarpeellista pohtia, onko hyödyllistä tuoda esille ei-verbaaliset yksityiskohdat, kuten tauot, äänenpaino ja -voimakkuudet sekä eleet. Onko tutkimuskysymyksen kannalta tärkeää kiinnittää huomio vain puheen sisältöön vai myös puhetapaan? (Ruusuvuori & Nikander 2017.) Epäröintien, toistojen, taukojen ja intonaatioiden jättäminen näkyville litterointivaiheessa riippuu siitä, mihin tutkija aikoo analyysissaan kiinnittää huomiota ja mikä on tutkimuksen kannalta oleellista (Alasuutari 2011, 85—86). Litterointi on osa analyysia, mitä tehdessä on huomioitava käytettävissä oleva aika ja samaan aikaan litteraation luettavuus sekä tarkkuus (Ruusuvuori & Nikander 2017). Tutkimuskysymykseni kannalta haastateltavien vanhempien tuottama puheen sisältö on ratkaisevammassa asemassa kuin heidän tapa tuottaa puhetta haastattelutilanteessa, minkä takia päädyin jättämään ei-verbaalisen vuorovaikutuksen litteroinnin ulkopuolelle. Litteroin nauhoittamani haastattelut keskittyen sisältöön.

Merkitsen toteuttamiani haastatteluja tutkielmassani merkinnöin H1—H6, mikä tulee merkinnästä ”Haastattelu 1”, ”Haastattelu 2” ja niin edelleen. Haastattelusitaateissa, joissa on esillä myös minun, haastattelijan, puhetta, merkitsen haastattelijaa merkinnällä ”H” niin kuin haastattelija ja haastateltavaa merkinnällä ”V” niin kuin vastaaja.

Kahteen kysymykseen saamiani kirjallisia vastauksia olen merkinnyt tutkielmassani merkinnöin K1—K14, jotka ovat myös lyhenteitä merkinnöistä ”Kirjallinen vastaus 1”, ”Kirjallinen vastaus 2” ja niin edelleen. Kirjallisessa muodossa olevaa aineistoa minun tutkielmaani kertyi haastatteluista noin 58 sivua ja kirjallisista vastauksista noin neljä sivua, kun kirjasin ihmisten käsin kirjoittamat ja sähköpostilla lähettämät vastaukset samaan tiedostoon. Koin aineistoni riittäväksi ja monipuoliseksi.

Suvi Ronkainen, Leila Pehkonen, Sari Lindblom-Ylänne ja Eija Paavilainen (2013) esittävät vertaiskuvallisen selityksen tutkimuksen teosta, jossa tutkimuksen teko on kuin palapelin kasaamista. Palapelin paloista saadaan aikaan useita erilaisia kuvioita, jotka eivät sovi yhteen keskenään ja välillä palojen joukosta löytyy täysin kokonaisuuteen nähden sopimattomia paloja. Palapelin teon edetessä ja palapelin paloja yhdistellessä paloista muodostuu yksi mielenkiintoinen ja tärkeä kuvio, jonka ympärille palapelin kokonaisuus muodostuu ahkeran työskentelyn tiimoilta. Niin palapelin rakentamistyylejä kuin tutkimuksen tekotapoja on monenlaisia. (Ronkainen ym. 2013, 5—6.) Jokainen, joka on joskus koonnut palapeliä voi varmaan samaistua prosessin monivaiheisuuteen, mikä sisältää sekä onnistumisen että epätoivon hetkiä. Niin palapelin tekemiseen kuin tutkimuksen tekoon liittyy monia vaiheita ja sen tekoon vaikuttaa useat erilaiset tekijät. Tutkimuksen vaiheet toteutuvat osittain limittäin ja epälineaarisisessa järjestyksessä. Tutkimuksen teossa on tärkeää huomioida vaiheiden välinen vuorovaikutus. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 14—15.)

Tekemääni analyysia ohjasi jo olemassa oleva tieto ja toteutin aineiston analyysin teoriaohjaavalla otteella. Painotin analyysissani aineistosta tehtyjä havaintoja, mutta tarkastelin niitä teoreettisesta viitekehyksestä. Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan teoriaohjaava analyysi on abduktiivista päättelyä, ja se on aineistolähtöisen, induktiivisen analyysin, ja teorialähtöisen, deduktiivisen analyysin välimaastossa. Teoriaohjaavassa analyysissa olemassa olevat teoriat ja tutkimukset ohjaavat tutkimuksen tekoa, mutta siinä ei pyritä testaamaan aikaisempaa tietoa uudessa kontekstissa, toisin kuin teorialähtöisessä analyysissa. Analyysissa voi toteuttaa pelkistämistä, ryhmittelyä ja teoreettisten käsitteiden luomista. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 107—114.) Analyysiä voidaan ymmärtää ja toteuttaa usealla eri tavalla. Analyyttistä prosessin vaiheisiin voi kuulua esimerkiksi aineiston pilkkominen, luokittelu, jäsentäminen ja järjestäminen, minkä jälkeen

aineistoa käsitteellistetään ja tulkitaan ja lopuksi toteutetaan luentaa. (Ronkainen ym. 2013, 124—125.)

Analyysini pohjautui hermeneuttis-fenomenologiseen tutkimukseen. Fenomenologian lähtökohtia ovat kokemukset ja tietoisuus. Fenomenologisen tutkimuksen kiinnostuksen kohteena on kokemukset ja se, miten koemme asioita ja minkälaisia merkityksiä annamme kokemuksille. Fenomenologia on yksi tieteenfilosofian aloista ontologian, epistemologian ja etiikan rinnalla ja sen kehittelijöihin kuuluvat muun muassa Edmund Husserl ja Martin Heidegger. (Smith ym. 2012; Smith 2013.) Fenomenologia voi olla kuvailevaa tai tulkitsevaa. Kuvailevassa fenomenologinen analyysimenetelmä pyrkii reduktioon ja sulkeistamiseen. (Tökkäri 2018, 67—68.) Juha Perttulan (2005) mukaan reduktio on fenomenologinen menetelmä, jossa tutkija pyrkii uudelleen kokemaan tutkittavan kuvaaman kokemuksen. Reduktio rakentuu sulkeistamisesta, eli siitä, että tutkija tiedostaa ilmiöön liittyvät jo olemassa olevat tiedot sekä merkityssuhteet ja asettaa ne tietoisesti sivuun, jotta tutkittava kohde ilmenee tutkijalle mahdollisimman alkuperäisenä. (Perttula 2005, 145—146.) Hermeneutiikka tarkoittaa taitoa tehdä tulkintaan. Näin ollen yhdistämällä hermeneutiikka ja fenomenologia saadaan aikaan kokemuksia tulkitseva tutkimus. Hermeneuttis-fenomenologia on tulkitsevaa tutkimusta. Hermeneuttis-fenomenologisessa tutkimuksessa painotetaan tutkijan tekemää tulkintaa aineiston analyysissa, eikä painoteta sulkeistamista kuvailevan fenomenologian tavoin. (Tökkäri 2018, 67—68.)

Laadullinen analyysi koostuu yleisimmin havaintojen pelkistämisestä ja tulosten tulkinnasta. Havaintojen pelkistämisessä aineistoa tarkastellaan useimmiten tietystä teoreettisismetodologisesta näkökulmasta, jolloin huomio kiinnitetään siihen, mikä on teoreettisen viitekehyksen ja tutkimuskysymyksen kannalta olennaista. Pelkistämisessä myös yhdistetään havaintoja, jolloin etsitään yhteisiä piirteitä ja tekijöitä. Havaintojen yhdistämisessä ei kuitenkaan pyritä määrittelemään tyyppitapauksia tai havaintojen keskiarvoa. (Alasuutari 2011, 38—42.) Fenomenologinen tutkimus pohjautuu enemmän aineistoon kuin teoreettisiin lähtökohtiin ja kehyksiin (Laine 2018, 37). Näin ollen havaintojen pelkistämistä ei toteuteta fenomenologiassa samalla tavalla kuin usein laadullisissa analyysissa. Olemassa oleva tieto ei määrittele analyysiä. Laadullisen tutkimuksen havaintojen tuottamisessa pyritään pelkistämään havaintoja siten, että tutkija keskittyy

olennaisiksi koettuihin asioihin ja yhdistää tehtyjä havaintoja. Tulosten tulkinnassa käytetään ymmärtävää selittämistä ja viitataan muihin tutkimuksiin sekä teoreettisiin viitekehyksiin. (Alasuutari 2011, 51.)

Tulkitsevassa analyysissä tutkija käyttää hyödykseen omia ennakko-oletuksiaan, kun hän tutkii toisten ihmisten kokemuksia, eli tutkija ei pyri toteuttamaan tutkimusta analysoimalla tutkittavien kokemuksia täysin ilman ennakko-oletuksia, vaan hän käyttää niitä tulkinnan apuna ja tukena. Tutkijan on kuitenkin tärkeää muistaa, että tulkinnan tulee rakentua tutkittavien kokemuksiin, eikä tutkijan omiin kokemuksiin. (Tökkäri 2018, 75.) Aiempia tutkimustuloksia ja teorioita ei unohdeta, mutta niiden ei anneta vaikuttaa omaan tulkintaan voimakkaasti (Laine 2018, 37). Tulosten tulkinta tarkoittaa sitä, että tutkittavasta ilmiöstä tehdään tuotettujen vihjeiden pohjalta merkitystulkinta. (Alasuutari 2011, 44). Fenomenologiassa merkitystulkinnoista käytetään käsitteitä merkityssuhteet ja -verkostot sekä teemat ja teemataulukot (Tökkäri 2018, 75).

Fenomenologista tutkimusta voidaan kuvata portaisena prosessina, jonka alussa hankitaan aineisto esimerkiksi avoimella haastattelulla, minkä jälkeen aineistoa luokitellaan ja kokonaisuutta hahmotellaan (Laine 2018, 42). Tulkitsevassa fenomenologisessa menetelmässä on kuusi vaihetta: aineistoon tutustuminen ja alustava kommentointi, teemoittelu, teemojen välisten yhteyksien etsiminen, teemataulukoiden muodostaminen, yhteisen teemataulukon muodostaminen ja kirjoittaminen. Neljä ensimmäistä vaihetta tehdään jokaisen tutkittavan kohdalla erikseen ja kaksi viimeistä vaihetta toteutetaan siten, että jokainen tutkittava tapaus on analyysissä mukana. (Smith ym. 2012, 82–107; Tökkäri 2018, 75.) Tutkimusaineiston ensimmäisessä työstövaiheessa muodostetaan kuvaus siitä, mitä aineistossa on sanottu. Kuvausta tehdessä pyritään mahdollisimman paljon pysyttelemään haastateltavan omassa puheessa. Kuvauksen teossa tutkija tekee välttämättömiä ratkaisuja, kun haastattelua ei esitetä kuvauksessa kokonaisuudessaan vaan on päätettävä, mikä on tutkimuksen kannalta olennaista ja mikä ei. (Laine 2018, 49.) Tutkija tekee jatkuvasti valintoja ja ratkaisuja (Ronkainen ym. 2013, 5–6), mitkä ovat merkittävä osa tutkimuksen etenemistä ja tutkimustulosten muotoutumista. Tutkimuksen jokaiseen valintaan liittyy eettisyys (Pohjola 2007, 11), kuten erityisesti siihen, mitä analyysissä aineistosta nostetaan esille.

Seuraavassa aineiston työstövaiheessa nostetaan esille merkityskokonaisuuksia, joita nähdään useimmiten tutkijan intuition avulla, kun aineistoon on paneuduttu riittävästi. Tässä aineiston analyysin vaiheessa tutkittavan ilmiö jäsennetään aineiston perusteella merkityskokonaisuuksiksi eli eri aspekteiksi, jotka koostuvat monista eri merkityksistä. Analyysissa tutkija tulkitsee omalla kielellään ensimmäisen vaiheen kuvauskieltä ja käsitteellistää sitä. Jäsentämisen ja käsitteellistämisen jälkeen, kun aineisto on jaettu erillisiin merkityskokonaisuuksiin, niistä rakennetaan kokonaiskuva tutkittavasta ilmiöstä. Fenomenologiassa selvitetään tutkittavan ilmiön merkitysrakenteita eli muodostetaan ilmiön kokonaisrakenne sen merkityskokonaisuuksien välisten suhteiden kautta. (Laine 2018, 42—46.)

Aloitin analyysin teon lukemalla jokaisen litteraation läpi ja merkitsemällä sieltä oleelliseksi näkemiäni asioita. Merkitsin haastateltavien tärkeät kommentit ylös, minkä jälkeen luin tekstit uudelleen. Hyödynsin tässä analyysivaiheessa post it -lappuja, joihin kirjoitin aineistosta tärkeäksi näkemiäni teemoja. Lapuista syntyi valtava meri, jonka käsittelyn koin haasteelliseksi, kun yritin löytää teemoista yhtenäisyyksiä ja teemataulukoita. Muutin tässä vaiheessa lähestymistapaani ja aloin työstämään teemoja Virpi Tökökin (2018, 75—76) esiin tuomalla tavalla, jossa alkuperäisen aineistotekstin vierelle tutkija kirjoittaa omat kommentit ja tekstin toiselle puolelle teemat. Tämä menettely auttoi minua jatkamaan aineiston analysointia. Sitten etsin teemojen välisiä yhteyksiä ja rakensin lopulliset teemat jokaisesta haastattelusta.

Laadullisen tutkimuksen analyysissa tärkeää on merkitykset ja niiden tulkitseminen. Tutkimustulosten tulkitsemiseen liittyy useita eettisiä kysymyksiä (Pohjola 2007, 21). Lopullisten tutkimustulosten lisäksi on tärkeää huomioida tutkimuksen eri vaiheissa tutkijan tekemät omat tulkinnat. Tutkimuksen jokaiseen vaiheeseen liittyy hermeneuttisen kehän ongelma. Hermeneuttisessa kehässä tutkijan ymmärrys kehittyy ja syventyy, kun aineisto ja tutkija käyvät vuoropuhelua toistensa kanssa jatkuvasti. Dialogissa tavoitellaan avointa asennetta toista dialogin osapuolta kohtaan ja pyritään siihen, että tutkija luopuu omasta minäkeskeisestä ajattelusta. Kehän alussa tutkija tekee nopeita ja välittömiä tulkintoja esiymmärryksensä eli omien ennakko-oletusten pohjalta, mistä pyritään pääsemään irti ottamalla etäisyyttä omaan tulkintaan ja olemalla kriittinen ja reflektiivinen omia tulkintoja kohtaan. Tutkijan tulee koetella omia tulkintojaan koko tutkimuksen

teon ajan, minkä myötä aineisto voidaan nähdä uusin silmin ja tehdä uusia tulkintaehdotuksia, joita lähdetään jälleen koettelemaan. Kehää kulkiessa tutkija tulkitsee aineistoa, koettelee tulkintoja ja on kriittinen sekä reflektiivinen. Hermeneuttisella kehällä pyritään löytämään se todenmukaisin tulkinta siitä, mitä tutkittava on tarkoittanut. (Laine 2018, 38.)

Ennen kuin aloitin kokoamaan yhteisen teemataulukon kaikista yksilöhaastatteluiden muodostamista aineistoista, puntaroin tarkasti muodostamieni teemojen nimitysten asianmukaisuutta sekä aineiston ja tulkintojeni yhteensopivuutta. Pyrin toteuttamaan kriittisyyttä ja reflektointia analyysissä koko ajan, mutta erityisesti siirtyessäni kokoaamaan yhteen yhteisiä teemoja. Löysin aineistosta paljon yhteisiä teemoja, jotka monet vanhemmat toivat haastatteluissa esiin, mutta löysin myös joitakin asioita, jotka eivät korostuneet kuin yhden vanhemman puheessa. Kuitenkin koin kyseisetkin teemat tärkeiksi. Tökkärin (2018, 76) mukaan myös teemat, jotka eivät esiinny kaikilla haastateltavina yhteisinä, voivat olla merkittäviä tuloksia, jotka ansaitsevat tulla esitetyiksi.

3.4 Tutkimuseettiset kysymykset

Kun tarkastellaan tieteelliseen tutkimukseen liittyviä eettisiä kysymyksiä, on pohdittava, mitä on tiede ja mikä tekee tutkimuksesta tieteellisen. Leila Haaparannan ja Ilkka Niiniluodon (2016) mukaan tiede on järjestelmällistä ja rationaalista uuden tiedon hankintaa, mikä tarkoittaa sitä, että tiede käyttää erityistä tieteellistä menetelmää saavuttaakseen päämääränsä. Tutkimus on tieteellistä, kun sitä ohjaa yleisesti tiedeyhteisössä hyväksytty tieteellinen menetelmä, joka on objektiivista, julkista, itseään korjaavaa, autonomista ja kriittistä. (Haaparanta & Niiniluoto 2016, 28—40.) Tieteellisen tutkimuksen kriteereihin kuuluu myös tutkimuksen perusteltavuutta ja kommunikoitavuutta. Tutkijan on muistettava, että tutkimuksen kaikki valinnat on perusteltava, tutkijan henkilökohtaiset intressit eivät saa vaikuttaa tutkimuksen tekoon, kaikki tutkimustulokset ovat julkisia ja kyseinen tutkimus on aina vain yksi näkemys tarkasteltavasti ilmiöstä ja toisesta näkökulmasta ilmiö voi näyttäytyä hyvinkin erilaisena. (Ronkainen ym. 2013, 11—12.) Todellisuus on aina sosiaalisesti rakennettua ja jokaisen tulkinta on erilainen ja toinen

henkilö voi ymmärtää saman ilmiön eri lailla kuin toinen (Hirsjärvi & Hurme 2009, 17—18).

Eettisille kysymyksille ei ole yksiselitteisiä vastauksia, mikä haastaa tutkijaa, kun hän tekee tieteellistä tutkimustyötä (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 22). Perinteisesti hyväksytyjä tieteellisiä peruskriteerejä on muun muassa arvovapaus, luotettavuus, kriittisyys ja arvioitavuus, jotka tulee pitää mielessä aina tutkimuksen teossa ja niitä on jatkuvasti arvioitava. Kyseisten kriteerien lisäksi tutkimuksen eettisyyttä voidaan tarkastella myös eri näkökulmista, kuten tiedon intressien, tiedon hankkimisen, tiedon tulkitsemisen tai tiedon julkistamisen etiikasta. (Pohjola 2007, 11—12.) Erityisen tärkeää tutkimuksen teossa on laadun tarkastelu, jota voidaan toteuttaa reliabiliteetin ja validiteetin kautta. Reliaabeliudella tarkoitetaan samaan tulokseen päätymistä kahdella eri haastattelukerralla tai kahden eri tutkijan toteutuksella. Validiudella voidaan tarkoittaa useaa eri validiuden muotoa, joista yksi liittyy siihen, tutkiiko tutkimus sitä, mitä sen oli tarkoituskin. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 184—187.) Tutkimuksen eettisyyden toteuttaminen voi olla haasteellista, jos taidot ja toteutus eivät kohtaa. Eettisyyden toteuttamisen helpottamiseksi on tärkeää tunnistaa eettisen kysymyksen olemassaolo, reagoida eettisiin kysymyksiin, sitoutua ratkaisun toteuttamiseen sekä pohtia ratkaisun eettistä vahvuutta unohtamatta sen suhdetta ulkopuolisiin tekijöihin. (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 26—28.)

Kun aloitin tutkimuksen tekoa, tutustuin tarkasti tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) 2012 julkaisemaan teokseen ”Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa”, joka toimii ohjeena kaikkien alojen asiantuntijoille ja tutkijoille. Hyvän tieteellisen käytännön lähtökohdat ohjaavat niin käytännöntyötä, koulutusta kuin tieteellisen tutkimuksen tekoa, minkä takia jokaisen oman alan asiantuntijan on kiinnitettävä niihin erityistä huomiota. Vain työskentelemällä eettisesti kestäväällä tavalla voidaan tuottaa asianmukaista ja käyttökelpoista tietoa.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) mukaan hyvän tieteellisen käytännön keskeisiä lähtökohtia ovat rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä, tulosten talentamisessa, esittämisessä sekä arvioinnissa ja eettisesti kestävien tutkimusmenetelmien soveltaminen. Oleellista on myös avoimuus ja vastuullisuus tutkimustulosten

julkaisemisessa sekä muiden tutkijoiden tekemän työn kunnioittaminen ja heidän töihinsä viittaaminen asianmukaisesti. Hyvän tieteellisen käytännön lähtökohtiin sisältyy myös tutkimuksen suunnittelu, toteuttaminen, raportointi sekä aineiston oikeanlainen tallentaminen ja tutkimuslupien hankinta. (TENK 2012, 6.)

Hyvän tieteellisen käytännön periaatteiden lista on pitkä, mutta jokainen kohta on tärkeä, kun tutkimusta aloitetaan, toteutetaan ja julkaistaan. Oleellisia eettisiä kysymyksiä ovat, millaista on hyvä tutkimus, onko tiedonjano hyväksyttävää, millaisia tutkimustuloksia tutkija saa tavoitella ja miten tutkimusaiheet valitaan. Tutkijan on hyvä pohtia, mitä on eettistä tutkia, miksi ja miten. On myös tärkeää tiedostaa tutkimustulosten mahdollisia käyttötarkoituksia, mikä on ongelmallista, koska tutkija ei pysty ennustamaan kaikkia mahdollisia seurauksia. Tutkija voi kuitenkin työssään pyrkiä tuomaan esille eettisiä vaihtoehtoja syy—vaikutussuhteista, joiden avulla muilla tutkimukseen perehtyneillä on samat lähtökohdat eettisten ratkaisujen tekemiseen. (Haaparanta & Niiniluoto 2016, 154—156.)

Laadullisessa tutkimuksessa kysymys toisen ymmärtämisestä on kaksisuuntainen. On tärkeää pohtia, miten haastattelijan tai tutkijan on mahdollista ymmärtää haastateltavaa ja toisaalta on huomioitava se, miten toinen ihminen voi ymmärtää tutkijaa tai tutkijan laatimaa tutkimusta. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Ymmärrys vahvistaa luottamuksellisuutta tutkimuksessa. Haastattelu on aina vuorovaikutustilanne (Ruusuvuori & Tiittuli 2009), mikä on huomioitava koko ajan tutkimuksen teossa. Vuorovaikutus vaikuttaa oleellisesti haastattelussa kerrottujen asioiden välittymiseen haastateltavan tarkoittamalla tavalla (Kuula & Tiitinen 2010, 449; Tuomi & Sarajärvi 2018, 85—86) sekä haastattelijan tarkoittamalla tavalla.

Haastattelijan ja haastateltavan välinen suhde ja siihen liittyen luottamuksellisuus, läheisyys sekä tutkimuslupa ovat oleellisia tekijöitä tutkimuksen eettisyyden näkökulmasta. Haastattelijan ja haastateltavan välisen suhteen läheisyys rakentaa heidän välille luottamusta, mutta se voi samalla saada haastateltavan puhumaan asioista, joita hän voi myöhemmin katua. On tärkeää, että haastattelija mahdollistaa sen, että haastateltava voi olla haastattelun jälkeenkin haastattelijaan yhteydessä ja tarkentaa sanomisiaan tai perua osallistumisensa. (Ruusuvuori & Tiittuli 2009, 17.) Arjessa luottamus liittyy

yhteisiin sääntöihin, keskustelun rakenteisiin, kun taas tutkimushaastattelussa vallitsee erityinen tarkoitus ja erityiset roolit (Ruusuvuori & Tiittuli 2017, 46). Tutkimuksen teossa ja haastattelussa tutkijan on muistettava ihmissuhteissa esiintyviä valta-asetelmia (Pohjola 2007; Alasuutari 2011).

Tutkijan on tärkeää pohtia läheisyyden ja neutraaliuden tasapainottamista haastattelutilanteessa. Haastattelijan tehtävänä on kysyä ja kehottaa haastateltavaa jatkamaan sekä kommentoida vastausten riittävyttä. Haastattelija antaa palautetta niin verbaalisesti kuin ei-verbaalisesti. Haasteellisia tilanteita voi ilmetä, jos haastattelija ohjailee tahattomasti tai tahallisesti haastateltavan vastauksia tai reagoimalla haastateltavan vastauksiin. Pyrkimys neutraaliuteen voi olla hyvä periaate, mutta samalla on huomioitava haastattelutilanteen vuorovaikutuksellisuus. Vuorovaikutustilanteessa molempien osapuolten on annettava vastavuoroisesti jotain keskustelukumppanilleen. (Ruusuvuori & Tiittuli 2017, 68–75.) Eskola ym. (2018, 28) tuovat esille, että haastattelijan aktiivinen rooli voi olla myös tarpeellinen, koska haastattelija voi osallisuudellaan tehdä haastattelutilanteesta luontevamman. Samalla aktiivisella roolilla haastattelija voi kuitenkin myös johdatella haastateltavaa, mikä tekee tilanteesta ongelmallisen. (Eskola ym. 2018, 28.)

Tieteellisen tutkimuksen tekemiseen vaikuttaa erityisesti tutkijan oma rooli, eettisyys ja moraali (Haaparanta & Niiniluoto 2016, 155–156). Tutkijan on pohdittava omia lähtökohtia, arvoja ja asenteita, koska tutkimuksen teko ei ole pelkkää teknistä toteutusta vaan toiminta suodattuu tutkijasubjektin ajattelun ja valintojen kautta. Jos tutkijalla on itsellään erittäin vahvat näkemykset tutkittavaan kohteeseen, tutkijalla on haasteellista tehdä eettisesti kestävä tutkimusta. (Pohjola 2007, 23.) Tutkijan vahva esiyymmärrys ja aikaisemmat kokemukset voivat tuoda ongelmia tutkimuksen tekoon, mikäli tutkija suunnittelee ja toteuttaa tutkimuksensa siten, että tutkimus vahvistaa vain hänen omia ennakko-oletuksiaan eikä kyseenalaista niitä. Tutkijan on asennoiduttava tutkimukseen omista henkilökohtaisesta historiasta erillisenä tutkijasubjektina, jolloin tutkija on ammatillisessa roolissa ja toimii sekä ajattelee sen mukaisesti. (Ronkainen ym. 2013, 71–73.) Kokemuksen tutkimusta on toteutettava objektiivisesti, mutta samalla on muistettava kokemuksen subjektiivinen ulottuvuus (Perttula 2007, 22). Tutkijan omat intressit eivät saa vaikuttaa tutkimukseen ja tutkijan on asennoiduttava tutkimusprosessiin

kriittisesti ja reflektiivisesti. Tutkijan on irrottauduttava ennakko-oletuksista ja kyseenalaistettava itsestäänselvyyksinä pidettyjä asioita (Smith ym. 2012, 12–14).

Tieteellisen tutkimuksen tulokset vaikuttavat eettisiin valintoihin ja eettiset periaatteet vaikuttavat omalta osaltaan tieteellisessä tutkimuksessa tehtäviin valintoihin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 147; Haaparanta & Niiniluoto 2016, 153). Tutkimuksen eri osatekijöiden eettisyyttä on puntaroitava jatkuvasti, koska tutkiminen ei ole itsessään eettistä, ellei sitä toteuteta eettisesti kestäväällä tavalla. Jokaisella tutkijan päätöksellä on oma merkityksensä tutkimuksessa, tutkija vaikuttaa tutkimukseen muun muassa aineistonkeruutapojen ja analyysimenetelmien valinnoillaan. Esimerkiksi Alasuutarin (2011, 142) mukaan haastattelija ja sekä itse haastattelutilanne vaikuttavat haastateltavaan ja siten haastattelusta saatavaan tietoon. Litterointi taas on tulkintaa, kun litteroija tulkitsevat nauhoitettua haastattelua havaintokykynsä rajoissa ja tekevät valintoja muodostaessaan puheesta tekstiä (Ruusuvuori & Nikander 2017). Tutkijan käyttämä litterointiteknikka vaikuttaa havaintoaineiston tarkkuuteen ja moniulotteisuuteen (Alasuutari 2011, 85).

4 Huoli, ettei omat voimat riitä

4.1 Elämäntilanteeseen liittyvät tuen tarpeet

Käyn tässä luvussa läpi vanhempien tuen tarpeita, joita vanhemmat korostivat haastatteluissa ja kirjallisissa vastauksissa. Mitkä tuen tarpeet vaikuttavat vanhempien haluun ja tarpeeseen toimia mentoroitavina? Olen luokitellut tuen tarpeet viiteen teeman (Liite 3). Kyseiset tarpeet voivat toimia motivaation lähteinä mentorointitoimintaan osallistumiseen. Vanhemmillä on arjessa useita erilaisia tuen tarpeita ja vanhempien arkeen sisältyy erilaisia haasteita. Vanhemmuuteen liittyy aina yksilöllinen vanhempi ja yksilöllinen lapsi, joiden välinen suhde on ainutlaatuinen ja jokainen suhde on omalla tavalla yhteydessä ympäröiviin konteksteihin (Belsky 1984, 84). Perheiden erilaisuuden lisäksi perheiden elämäntilanteet muuttuvat ja vanhempien kokemukset tuen tarpeista vaihtelevat. Näin ollen yksiselitteistä listausta vanhempien tuen tarpeista ja heidän saamastaan tuesta on haasteellista tehdä. Haastattelemani vanhemmat kertoivat henkilökohtaisista kokemuksistaan kohtaamistaan haasteista ja tuen tarpeista. Lisäksi he kertoivat näkemyksistään vanhempien ja perheiden tarvitsemista tuista yleisellä tasolla.

Pauli Niemelä (2003) on tutkinut erilaisiin elämänvaiheisiin liittyvää turvallisuutta ja turvattomuutta. Erilaisia elämänvaiheluokkia voidaan jakaa esimerkiksi neljään ikäryhmään, joita ovat nuoruus ja myöhäisnuoruus, varhaisaikuisuus ja elämänkeskivuosikymmenen, keski-ikä, jossa on ydinkeski-ikä ja myöhäiskeski-ikä sekä ikääntyneiden vuosikymmen ja vanhuus. (Niemelä 2003, 87.) Psykososiaalisen kehitysteorian mukaan elämään kuuluu kahdeksan elämänvaihetta, jotka sisältävät erilaisia kehitystehtäviä ja perusristiriitoja (Erikson 1982; Erikson & Erikson 1997; Dunderfelt 2011, 231). Minun haastatteluihini osallistuneet vanhemmat ovat iältään 35—51 -vuotiaita. Keskiarvoltaan haastateltavani sijoittuvat Niemelän (2003) jaottelun mukaan elämänvaiheluokissa elämän keskivuosikymmenteen. 35—44 -vuotiaiden turvattomuuden tunteet voivat liittyä taloudelliseen turvattomuuteen, missä on ominaista muun muassa lapsiperheiden tuen supistuminen. Kyseisessä elämänvaiheessa ihmisen kehitystehtäviin kuuluu muun muassa riippumattomuuden ja itsenäisyyden saavuttaminen ja ylläpitäminen, toimeen tuleminen sekä selviytyminen. (Niemelä 2003, 90—92.) Kyseiseen elämänvaiheeseen

sisältyy kehitystehtävänä generatiivisuus, joka kuvastaa vanhemman halua ohjata ja opastaa seuraavaa sukupolvea. Keski-ikä elämänvaiheeseen kuuluu huolenpito. (Erikson 1982, 253; Erikson & Erikson 1997; Perho & Korhonen 1996; Dunderfelt 2011, 235—236.) Näihin elämänvaiheiden kehitystehtäviin vanhemmat voivat tarvita tukea ja apua muilta ihmisiltä.

Johanna Lammi-Taskula ja Hannele Varsa (2001) käsittelevät tutkimuksessaan vanhemmuuden tukemisen käytäntöjä neuvoloissa ja päiväkodeissa. Päiväkotien työntekijöiden mukaan yksi vanhempien esiin tuomista keskusteluaiheista päiväkodissa oli perheen elämänmuutokset ja perheen mahdolliset kriisit. (Lammi-Taskula & Varsa 2001, 44—47.) Vanhemmille ajankohtaiset haasteet ja pohdinnat vaihtelevat elämäntilanteiden ja lasten kehitysvaiheiden mukaisesti, joten tuen tarpeet ja tuen lähteet muuttuvat vuosien varrella ja aina tilanteen mukaan. Elämään kuuluu lukemattomat määrät muutoksia (Niemelä 2003) ja voi olla, että vain muutos on pysyvää. Uudessa tai haasteellisessa elämäntilanteessa vanhemman tuen tarpeet voivat kasvaa muun muassa vanhemman tai läheisen sairauden, päihteidenkäytön, työttömyyden, taloudellisten vaikeuksien tai perheen rikkoutumisen myötä (Marttunen 2005, 5).

Voisin kuvitella kaipaavani vertaistukea esim. yllättävissä ja suurissa elämänmuutoksissa esim. sairaudet, kuolema, ero. K3

-- onhan niitä kuolemia sattuu vanhempien kuolemia perheissä, se on varmasti aikamoinen kriisi. H1

Uudessa ja haasteellisessa elämäntilanteessa vanhemman tuen tarpeet voivat liittyä tarvehierarkiateorian turvallisuuden tarpeisiin (Maslow ym. 1987). Yllättävässä muutostilanteessa vanhempi voi kaivata pysyvyyttä tai turvaa ja suojaa, jotta hän selviää uudessa tilanteessaan. Turvan ja pysyvyyden tarve voi motivoida vanhempaa hakeutumaan mentorointitoimintaan. Samankaltaisia kokemuksia omaavan vanhemman vertaistuki voi luoda tukea tarvitsevalle vanhemmalle turvallisuuden ja varmuuden tunnetta, kun hän näkee, että esimerkiksi kriisitilanteesta voi selviytyä eikä kriisi ole pysyvä elämänvaihe.

Itse vanhemmuus voi olla vanhemmalle uusi asia, johon jokainen vanhempi valmistautuu omalla tavallaan ja jokainen kokee vanhemmuuden eri lailla. Vanhemmuuteen

kasvaminen on yksi tärkeistä vanhemmuuden tukemisen teemoista (Lammi-Taskula & Varsa 2001, 62). Esikoislapsi on aina kaikista suurin muutos totuttuun elämään, mutta jokaisen lapsen syntymä on uudenlainen muutos entiseen elämäntilanteeseen. Ensimmäinen raskaus ja äidiksi tuleminen on kriisimäinen muutos naisen elämässä. Raskauden aikana naisen elämä on muutoksessa, kun nainen luo suhdetta lapseen, tekee elämässään tilaa syntyvälle lapselle ja muokkaa omaa minäkuvaansa. (Niemelä 1992, 141—150.) Myös miehen käsitys itsestään muuttuu isyyden myötä (Ruoppila 1992, 161) ja isä voi kokea lapsen syntymään liittyen niin positiivisia kuin negatiivisia tunteita (Mykkänen & Huttunen 2008, 175). Vanhempien elämä on muutoksessa lapsen odotuksen ja syntymän aikana, mikä voi lisätä tuen tarvetta muiden vanhempien tuelle ja keskusteluavulle.

-- Toisaalta olen myös sitä mieltä, että vanhemmuus on kaikille uusi asia eikä elämässä välttämättä tarvitse olla mitään edellä mainituista (lapsen sairaus tai vammautuminen, oma tai puolison sairaus tai vanhempien parisuhde- tai mielenterveysongelmat), jotta voisi kokea tarvitsevansa vertaistukea / hyötyvänsä vertaistuesta. K14

Siihen varsinkin, jos on ensimmäinen lapsi, siihen liittyy paljon kaikenlaista uutta ihmeteltävää, mitä ei vaan tiedä, kun ei ole sitä kokemusta. H6

No varmastikin tuo, että ku oli hyppäämässä ihan uuteen ja erilaiseen elämäntilanteeseen, ku ensimmäistä lasta ootti, niin siihen mä koin sen hyödylliseksi ja se oli tärkeä vertaistukiryhmä itelle. Siinä pysty niin jakamaan ja siinä sai tietoa siitä asiasta. H5

Lapsen kehitysvaiheet tuovat mukanaan perheen elämään aina jotain uutta, mihin vanhempi ja lapsi pyrkii sopeutumaan ja löytämään omia toimivia keinoja vastata muutokseen. Lapsen kehitysvaiheet ovat erilaisia ja vaativat vanhemmalta monenlaisia voimavaroja ja resursseja vastata lapsen tarpeisiin. Erik H. Eriksonin (1982) psykososiaalisen kehitysteorian mukaan ihmisen kehitysvaiheita on kahdeksan, joista viisi vaihetta kuuluvat lapsuuteen ja nuoruuteen. Kyseisiä kehitysvaiheita ovat vauvaikä, varhaislapsuus, leikki-ikä, kouluikä ja nuoruus. Jokaisessa kehitysvaiheessa on omat kehitystehtävänsä, joiden toteuttamiseen lapsi ja nuori tarvitsee vanhemman apua. Esimerkiksi vauvaikään kuuluu perusluottamuksen ja turvallisuuden kokeminen, minkä varmistamiseksi vanhemman on vastattava lapsen perustarpeisiin sekä tarjottava lapselle läheisyyttä ja lämpöä. Perusluottamuksen kokemiseen lapsi tarvitsee vierelleen riittävän hyvää

vanhempaa. Nuoruuden kehitysvaiheessa nuori muodostaa omaa identiteettiään, hakee rooliaan ja itsenäisyyttään. (Erikson 1982, 239—257; Erikson & Erikson 1997, 73—75, 109—110; Dunderfelt 2011, 234—239.) Nuoren kokeiluvaihe edellyttää vanhemmalta sopeutumista, ymmärrystä ja tukemisen sekä tilan antamisen tasapainon löytämistä. Lasten eri kehitysvaiheet vaativat vanhemman sopeutumista, mihin vanhempi voi kaivata tukea ja apua.

Muuten sitten varmaan kehitysvaiheessa varsinkin ensimmäisten lasten kanssa. Meillähän on nyt tämä kuusi-vuotias on minun ensimmäinen. Että kyllä sitä aina kehitystä seuraa. -- Se varmaan siihen kehitysvaiheeseen kysymys onko normaalia, se on varmaan semmonen, joka käy jokaisella mielessä. H2

Murrosiän eri vaiheissa. K9

No kyllä me keskustellaan just tommosista, ku meidän vanhimmainen on semmosessa esiteinvaiheessa, -- H5

Uusi elämäntilanne, esimerkiksi sairauden puhjetessa tai vanhempien erotessa, voi tuoda vanhemman elämänvaiheeseen turvattomuutta (Niemelä 2003, 93). Tuen tarpeet voivat lisääntyä lapsen, vanhemman tai muun perheenjäsenen sairastumisen myötä. Elämäntilannetta voi määritellä suuresti lapsen sairaalahoidot, tutkimukset ja diagnoosinnit (ks. Kajaste 2012). Tilanne voi olla haastava ja raskas niin lapselle kuin vanhemmallekin. Perheenjäsenen sairauden tai sairastumisen myötä vanhemmalla voi herätä tarvehierarkiateorian turvallisuuden tarpeita. Vanhempi voi tarvita rakenteita ja tietoa sairaudesta sekä vapautta pelon tunteista, joita sairaus ja epävarmuuden tunne voi herättää. (Maslow ym. 1987, 18.) Vanhemman tarve voi liittyä haluun saada tietoa käytännön asioista tai toisen samankaltaisen tilanteen kokeneen vanhemman ymmärrystä ja läsnäoloa.

Kyllähän lapsiperhearjessa on tosi monenlaisia haasteita saattaa olla. Meillä nyt se sillä lailla on ollut ehkä tuo lapsen sairaus alussa. Kaikki ne tutkimukset ja diagnoosinnit. -- tiedettiin kyllä kaikista näistä, että tämmöinenkin mahdollisuus on mutta on ne aina kun ne tulee kohdalle, niitä joutuu prosessoimaan. H1

Myös lapsen sairaus tai vammautuminen ovat tilanteita, jolloin voisin kuvitella tukiverkoston olevan jopa ehdoton. K14

-- Monesti sitten, jos perhe ei ole ollut tekemisissä eikä tiedä mistä, jos lapsi vaikka sairastuu tai syntyy perheeseen kehitysvammainen lapsi tai mikä muu voi olla haaste siinä arjessa, kyllä he ovat aika yksin siinä tilanteessa sitten. H1

Vanhemmalla voi olla myös jokin mielenterveydellinen tai päihteidenkäyttöön liittyvä ongelma, mikä vaikuttaa perhe-elämään ja arkeen. Mielenterveys- ja päihdeongelmat voivat lisätä tuen tarpeita muun muassa siten, että vanhempi tarvitsee apua ja tukea omaan mielenterveysongelmaansa ja perhearjen pyörittämiseen. Päihdeongelmainen vanhempi kokee lapsensa tärkeäksi ja haluaa olla hyvä vanhempi riippuvuudestaan huolimatta, mutta vanhempi voi kokea, että päihdeongelma sotkee normaalia arkea (Pirkanen ym. 2016, 49—54). Päihdeongelman ammatillisen hoidon lisäksi myöskään vertaistuen merkitystä vanhemman tukimuotona ei tule väheksyä.

Tai jos mulla ois joku muunlainen ongelma, vaikka mielenterveyden tai päihteiden kanssa -- H5

Töiden puolesta ihan ammatillisesti paljon miettinyt noita päihdekuvioita ja siihen tämmöistä yhteisökuntoitusta. H2

Akuutissa kriisitilanteessa tuen tarve kasvaa, mutta on tärkeää pohtia, minkälainen tuki silloin on tilanteeseen nähden sopivin kyseiselle vanhemmalle. Kokemus kriisistä on yksilöllinen, koska kokemus on aina subjektiivinen ja sen merkitys muodostuu kokevan henkilön tajunnallisen toiminnan ja elämäntilanteen välisessä suhteessa (Perttula 2007). Toiselle ihmiselle puolison sairastuminen voi olla valtava kriisi, kun taas toinen kokee tilanteen eri lailla. Näin ollen myös vanhempien kokemukset tarvittavasta tuesta vaihtelevat. Esimerkiksi perheenjäsenen sairastumisen yhteydessä vanhempi voi kokea faktatiedon olevan oleellisin tuki kriisitilanteessa, eikä vanhempi kaipaa vertaistuellista apua ollenkaan. Oman tilanteen voi tuntea liian kuormittavana muille ihmisille ja itse voi kaivata vain konkreettista tietoa. Vanhempi voi kokea vertaistuen soveltumattomaksi omaan tilanteeseen nähden ja kaipaavansa tukea joltakin muulta taholta.

-- se asia [puolison sairastuminen] oli niin rankka, että ne viranomaisverkostot mitä siinä oli niin riitti. Ja niin iso säkki, jos mä toisin sen naapuriin tai ystäväpariskunnalle, ois liian iso. Ehkä mä semmosessa tilanteessa se vertaistuki ei ole paras. -- Se oli ja ku se oli semmoista faktapohjaista, että kirurgi kertoi, että tämmöstä ja tämmöstä H2

Tukea voi tarvita kriisitilanteessa, mutta ennaltaehkäisevän näkökulman kannalta kai-
kista hedelmällisintä voi olla tuen antaminen ja saaminen silloin, kun vanhemmalla ei
ole akuuttia kriisitilannetta sillä hetkellä. Tällöin vanhempi voi saada keinoja tulevia
mahdollisia kriisitilanteita sekä uusia, haastavia elämäntilanteita varten. Ehkäisevä ja
varhainen auttaminen tulisi ajoittua ihmisen kokemien vaikeuksien alkuun tai elämän-
kulun alkuvaiheisiin. Esimerkiksi ehkäisevä lastensuojelu pyrkii varhaisessa vaiheessa tu-
kemaan vanhemmuutta ja ehkäisemään ongelmien syntymistä. Tuki kohdistetaan laa-
jasti tiettyihin ikäryhmiin tai tietyssä elämäntilanteessa oleviin ryhmiin. Ennaltaehkäise-
vän tuen tarjoamisen haasteena on tuen tarpeeseen vastaamisen ajoitus ja toteutus.
(Pölkki 2018, 262.)

*-- niin tosi paljon ennen kuin on mitään akuuttia kriisiä, jotta sä voit turvallisesti
tavallaan epäonnistua esimerkiksi omassa vuorovaikutuksessa ja kattoa mitä
siinä tapahtua ja sitten käydä sen, ilman että sä oot vihainen, surullinen tai kat-
kera. Semmoseen ennakoivaan. Tavallaan jos karrikoidaan vähän niin vertaistu-
keahan voisi saada silloin kun sitä vähiten tarvii. Silloinhan se ois aika luontevaa.
H2*

Elämäntilanteisiin liittyvissä tuen tarpeissa korostuu turvallisuuden tarpeet (Maslow ym.
1987) motivaation lähteenä. Uudessa tai haastavassa elämäntilanteessa vanhempi voi
tarvita ulkopuolisen tukipilarin tukea rakentaakseen turvaa ja suojaa omaan perhe-elä-
määnsä. Elämän eri vaiheet haastavat vanhemmuutta ja luovat jatkuvasti uusi tuen tar-
peita. Toisille haasteet tuntuvat suuremmilta kuin toisille, mutta jokainen vanhempi
kohtaa jossakin elämänvaiheessa niin ylä- kuin alamäkiä. Vanhemman omien kehitysvai-
heiden ja elämäntilanteiden lisäksi lapsen kehitysvaiheet ja -tehtävät voivat tuottaa van-
hemmuuteen tuen tarpeita. Vanhemman kehitystehtävän on esimerkiksi keski-iässä
seuraavasta sukupolvesta huolehtiminen ja lapsen kehittyessä lapsi käy läpi erilaisia ke-
hitystehtäviä, kuten leikki-ikä aloitteellisuuden kehitystehtävän, johon liittyy sekä leikin
ilo että aggressio, nuoruuden identiteetin kehitystehtävän, jossa nuoren elämä on
täynnä kokeiluja (Erikson 1982; Erikson & Erikson 1997; Dunderfelt 2011).

4.2 Lapsen kasvattamiseen ja hoitoon liittyvät tuen tarpeet

Lammi-Taskulan ja Varsan (2001) tuovat tutkimuksessaan esille, että neuvoloiden henkilökunnan mukaan neuvolakäynneillä vanhempien aloitteesta keskustelunaiheena on usein kasvatus, lapsen nukkuminen, ravinto ja syöminen, lapsen uhma ja lapsen itku. Myös päiväkodissa vanhempien puheissa korostui lapsen perushoitoon, kasvatukseen ja kehitykseen liittyviä kysymyksiä. (Lammi-Taskula & Varsa 2001, 17—20, 35—37.) Vanhempien tuen tarpeet voivat liittyä lapsen kasvattamiseen ja hoitoon tarvittaviin tietoihin ja taitoihin. Vanhempi voi kaivata tukea arkisiin jokapäiväisiin käytännön asioihin, kuten ruoanlaittoon tai lasten nukuttamiseen. Kyse voi olla halusta saada uusia keinoja ja neuvoja tai konkreettista tukea, jolloin vertaisvanhempi voi auttaa arjen käytännön askareissa.

-- semmosia kasvatuksellisiin asioihin liittyviä tuen tarpeita, sitten lastenhoitoon liittyviä tarpeita. H5

Että ihan sitä lastenhoitoa ja yleensäkin arjen pyörittämistä. H1

-- käytännön juttujakin. Ihmiset kyllästyy tekemään aina samaa ruokaa, miksipä ei tehdä evästä ja saada uusia reseptejä ja ehkä tällöisen tekemisen kautta. H2

Ja sitten tietenkin se konkreettinen arjen pyörittäminen. Että jos tukena voi ajatella sitä, jos joku katsoo lapsia tai joku siivoa tai pesee pyykkiä, laittaa ruokaa tai. H3

Lapsen käyttäytyminen ja siihen reagoiminen voi olla asioita, joihin moni vanhempi kaipaa tukea ja neuvoja. Lapsen käyttäytymiseen voi vaikuttaa erilaiset aistiherkkyudet, keskittymisvaikeudet tai muut erityistarpeet. Marleena Kajaste (2012) kuvaa kirjassaan omista lapsiperhearjen kokemuksista ja lapsen erityisyyden tuomia haasteita. Lapsen haastava käytös voi johtaa koko perheen uupumiseen ja perheen sisäisiin ristiriitatilanteisiin. Erityislapsen perheen arkeen tarvitaan niin henkistä kuin käytännön tukea. (Kajaste 2012.) Haastavasti käyttäytyvä lapsi voi kasvattaa vanhemman ja koko perheen tuen tarpeita, joihin niin ammatilliset verkostot kuin vertaistuelliset toiminnot voivat pyrkiä vastaamaan. Vanhemmalla voi olla tarve saada tietoa, ymmärrystä ja tukea lapsen käyttäytymisen kohtaamiseen liittyen.

Kasvatuksen pulmissa. Impulsiivisuus, kehitysviive. Käytöksen haasteet pojilla. K1

Kaikissa arjen tilanteissa, mutta etenkin haasteiden edessä (uniongelmat, haasteet esim. ruokailussa, uhmaikä jne.) K8

-- [lapsella voi olla] niitä piirteitä, jotka kuuluu – [tiettyyn sairauteen] ja jotka aiheuttaa arjessa just sitä pitkään pinnaa vanhemmilta kun niitä tulee niitä semmoisia tavallaan kiukkupuuskia ja tuntuu ettei pääse yli niistä kun lapsi kiihtyy nollasta sataan niin äkkiä. Tai sitten erilaiset aistikokemuksia, kun hirveän vahvoja pelkoja saattaa olla, mitä miettii, että miksi tällaisessa tilanteessa, mutta ne selittyy sitten aina sieltä että siellä on jotakin taustalla, että hän ei pysty, hänen aistinsa ei pysty käsittelemään sitä asiaa. Sitten on tullut vinkkejä, että miten heillä on sitten semmoisen asian kanssa. H1

Koska meillä oli ollut aika haasteellista sillon eskarivuonna esikoisen kanssa. Silloin kaipas enemmän siihen, miten niistä. Meillä oli ollut no välillä uhmakasta käyttäytymistä ja tällaisia aistiliherkkyysasioita, tuntoaistiin liittyen, jotka aiheutti arjessa haasteita pukemisen suhteen niin kotona kuin siellä eskarissa. Ne oli semmosia akuutteja aiheita. H6

Jo edellisessä alaluvussa käsitteelin lapsen kehitysvaiheita ja niiden tuomia haasteita. Kehitysvaiheet ja uudet tilanteet herättävät vanhemmissa myös kysymyksiä kasvatuksellisiin asioihin liittyen. Lapsen koulun aloittaminen ja koulunkäynti voivat tuottaa tuen tarpeita lapsen kasvatuksellisissa asioissa. Koulunkäynnin aloittamiseen liittyy muun muassa muutos edelliseen kehitysvaiheeseen ja leikistä pidättäytyminen enenevässä määrin (Erikson & Erikson 1997, 76—77). Myös nuoren murroikä voi herättää vanhemmassa tuen tarpeita. Murrosiässä lapsen maailma on muutoksessa ja uudet aihepiirit, kuten seksuaalisuus ja päihteet, alkavat olla ajankohtaisia ja kiinnostavat nuorta. Näiden uusien asioiden huomioiminen vanhemman ja nuoren suhteessa on tärkeää ja vanhempi voi tarvita tukea kyseisten asioiden puheeksi ottamisessa sekä niihin puuttumisessa.

-- sitten ku lapsi on isompi niin just vaikka koulun alottamiseen liittyviä, että siinä on sitten omanlaisia juttuja. H6

Koulun haasteissa, joihin koulu ei ota kantaa. K10

Ehkä joku tomonen esiteinin taltuttamiseen, että miten sen saa kontaktin tai jotaki sellasta, että jos se tietää hyviä kontakteja jonnekin muuallekin, että mistä pystyy kysymään neuvoja tai apuja tai katsooko tarpeelliseksi sillai. Ja jossakin vaiheissa tuntuu, että kun on jostakin asioista sanonut, niin sitten sanotaan, että

”se on toi ikä”, ”se on toi vaihe”, niin sitten on vähän, että ”joo, give me some more”, että oikeesti, onko mitään konkreettista, mitä voitais kokeilla vielä, että onko tähän mittään lääkettä. Ehkä johonki tommosiin. H5

-- esim. lapsen alkoholin käyttö huolettaa -- K4

Murrosiän eri asioissa: Päihdekokeilut, seksiasiat. K10

Lasten kehitysvaiheisiin liittyy erilaisia kokeiluvaiheita ja uusia tilanteita, jotka haastavat vanhemmuutta. Vanhemman on mietittyävä ja puntaroitava rajojen asettamista omalle lapselleen. Rajat ja rakkaus on esimerkiksi päiväkodeissa vanhempia mietityttävä teema (Lammi-Taskula & Varsa 2001, 62). Tiedon ja konkreettisten neuvojen saaminen lapsen kehitysvaiheeseen liittyviin tilanteisiin voi motivoida vanhempaa hakemaan apua kyseiseen tuen tarpeeseen. Tarve ohjeille ja neuvoille voi liittyä Maslowin tarvehierarkiateorian turvallisuuden tarpeeseen. Laajassa mittakaavassa turvallisuuden tarpeet on nykyisessä yhteiskunnassa useimmiten tyydytettyjä, joten ne eivät motivoi ihmisiä (Maslow ym. 1987, 18). Kuitenkin oman toiminnan tueksi ja vahvistamiseksi, neuvojen ja ohjeiden saaminen tiettyihin tilanteisiin voi tyydyttää vanhemman tuen tarpeita.

No varmaan jossakin kasvatusasioissa, jossakin niinku rajojen asettamisessa, että jonkun semmosen tiukan tilanteen tullen, että aina pitäis mennä niinku jossakin oppikirjan mukaan, mikä on se hyvä kasvatus. Että jos on joku tilanne, että mulla ois joku semmonen – no joo tähän mä kaipasin tukea, että jos annettais jotakin muitakin malleja, vaikka niiden rajojen asettamisessa ja niiden pysymisessä, jos tulee semmonen tilanne, että mä oon perumassa just jonkun, niin ois toinen ihminen, jonka kanssa vois yhdessä miettiä, kun tulee se tilanne, että pelihousut repiää. Jos sä oot aina toiminut näin ja oot havainnut, ettei se oo toimiva, niin jonkun kanssa vois miettiä mitä muita keinoja ois. Esimerkiksi just jos ajattelee sillä lailla, että tää on hyvin tällöinen esimerkki siellä arjessa joka tapahtuu viikottain ja pääsis tästä jonku toisen ihmisen kanssa juttelemaan, niin sillä toisella voi olla joku, että ”ootko sä kokeillut tällöistä”, se vois olla joku niin lähellä oleva (ratkaisu) ettei sitä itse huomaa, siihen tarvitsee sen toisen ihmisen. Ja jos sitä ei itsellä oo. H4

Omat ja lapsen rajat, ja niiden asettaminen, niissä pysyminen. K5

Yhtenä aineistostani nousseista lapsen kasvattamisen aiheista on lapsen tunteiden käsitteleminen ja temperamentin ymmärtäminen. Liisa Keltikangas-Järvisen (2010) mukaan lapsen temperamentti vaikuttaa siihen, miten lasta kasvatetaan, miten lapsi ottaa

kasvatuksen vastaan ja minkälaisena kasvattajana vanhempi näkee itsensä. Vanhempi kasvattaa iloisen ja ulospäinsuuntautuvan lapsen eri tavalla kuin hillityn ja sisäänpäinsuuntautuneen lapsen. Temperamentti määrittelee esimerkiksi ihmisen aktiivisuuden, minkä johdosta jotkut ihmiset voivat istua paikoillaan pitkään, mikä tuottaa toisille haasteita. (Keltikangas-Järvinen 2010, 31—32.) Lapsien erilaiset temperamentit voivat tuottaa haasteita kasvattamisessa ja vanhempi voi tarvita tukea temperamenttierojen ymmärtämiseen ja niihin vastaamiseen temperamentin edellyttämällä tavalla. Vanhemmuutta kannattaa pohtia omien ja lapsen luonteen- ja temperamenttipiirteet huomioiden jokaisen perheen lapsen kohdalla erikseen (Ylitalo 2011, 25).

Jos ite aattelee, että silloin oli tosi patti tilanne siinä, että esikoisen kanssa koin, että hän on ehkä sisäänpäin kääntyvä, ei ehkä oo näyttänyt niitä kiukkuja, no nyt näyttää kylläkin tämmösiä esimurkkuiässä. -- Mutta sitten tämän nuorimmaisen kohdalla, hän on sitten sillä lailla, että hän näyttää tunteet hyvin voimakkaastikin. -- H4

Suurin osa lapsen kasvattamisen ja hoidon teemaan liittyvistä tuen tarpeista sijoittuu elämäntilanteisiin liittyvien tuen tarpeiden tapaan turvallisuuden tarpeiden tyydyttämiseen (Maslow ym. 1987). Vanhemmat haluvat taata lapselleen turvaa ja suojaa sopivilla kasvatuksen ja hoidon menetelmin. Vanhemmat tarvitsevat myös itseään varten neuvoja ja ohjeistuksia, jotta kokevat turvallisuuden ja varmuuden tunnetta vanhemmuuden tehtävässä. Lapsen kasvattamiseen ja hoitoon on monia oppaita ja neuvoja, mutta jokaisen vanhemman on etsittävä ja muotoiltava oma tapansa, minkä löytämiseen voi tarvita vertaistuellista apua sekä tukea.

4.3 Omaan jaksamiseen ja kapasiteettiin liittyvät tuen tarpeet

Vanhemman oma aika voi olla vähissä arjen keskellä, jolloin lastenhoitoapu voi olla merkittävä tukimuoto vanhempien arjessa. Lastenhoitoapu voi mahdollistaa sen, että vanhemmalle itselleen jää aikaa ja hän voi käydä hoitamassa omia välttämättömiä menoja. Lastenhoitoapu voi mahdollistaa myös sen, että lapsi pääsee esimerkiksi lääkäriin vanhemman työpäivän aikana. Lastenhoitoapu voi myös olla välttämätön vanhemman harastamisen edellytys. Lastenhoitoapu helpottaa vanhemman arkea ja tukee näin ollen

vanhemman jaksamista ja kapasiteettia. Esimerkiksi Hokkanen ym. (2001, 20) tuovat esille vanhempien tarpeen lasten iltapäiväkerholle, joka tuo turvaa ja suojaa perheen elämään sekä helpottaa käytännön asioiden hoitamista.

Että mutta kyllähän se hoitoapu on yksi semmonen tärkeä, jää aikaa itselle. Jos vaan pystyy saamaan semmosta henkireikää. H3

Lastenhoitamiseen, jos on ollut semmosia – mä oon paljon osallistunut koulutuksiin, jotka on ollut muissa kaupungeissa – että tavallaan semmonen koulutukseen pääsy on vaatinut sitä, että mä oon tarvinnut meidän äitiä. --Ja oikeastaan siihen, että mä pääsen johonkin ja sit että mun lapsi pääsee johonki. H4

Lastenhoitoapua, että pääsee ite harrastamaan ja pääsee miehen kanssa kahdestaan johonkin, viettämään aikuisten aikaa. Olen huomannut, että sekin on todella tärkeä. H1

Oma vanhemmuus: Minullakin on oikeus omaan tilaan / omaan aikaan. K5

Vanhemman on tärkeä muistaa omat oikeudet omasta ajasta ja tilasta sekä se, että ilman itsestään huolehtimista ei voi huolehtia muista. Jos on itse uupunut ja omat voimavarat ovat vähissä, vanhempi ei pysty vastaamaan muiden tarpeisiin pitkällä tähtäimellä. Siksi on tärkeää, että vanhempi huolehtii itsestään ja järjestää itselleen aikaa olla yksin, puolison kanssa tai muiden aikuisten seurassa. Tarve omalle ajalle liittyy itsensä toteuttamisen tarpeisiin, koska vanhemman yksin, puolison tai muiden aikuisten kanssa viettetty aika voi mahdollistaa vanhemman omien toiveidensa toteuttamisen. Itsensä toteuttamisen tarpeet ovat yksilöllisiä (Maslow ym. 1987, 22). Yksilöllisyys näyttäytyy esimerkiksi siten, että joku vanhempi haluaa olla maailman paras vanhempi ja toisen vanhemman intohimo on olla Suomen mestari luistelussa. Itsensä toteuttaminen tukee vanhemman jaksamista.

Suurin osa vanhemmista pärjäävät ilman suurempia ongelmia suurimman osan ajasta, mutta jokaisella vanhemmalla on aikoja, jolloin he tarvitsevat neuvoja ja tukea muilta ihmisiltä (Miller 2010, 55). Vanhempi voi kohdata ajan, jolloin hänen voimavaransa ja resurssinsa ovat lopussa, ja jolloin hän kokee tarvitsevansa muiden tukea. Ihmisiä on autettava ja tuettava elämäntilanteissa, joissa he kokevat, etteivät selviä omin voimavarojen eteenpäin (Juhila 2014, 176—177). Vanhempi voi uupua kuten työntekijä työssään,

mikäli hän ei pidä hyvinvoinnistaan huolta eikä hän saa vahvistusta omaan jaksamiseen muilta ihmisiltä. Omien voimavarojen ollessa vähissä tarvitaan muiden apua uusien voimavarojen ja keinojen löytämiseen.

No mun mielestä just niihin haasteisiin, että sillon kun tuntuu että omat resurssit ei riitä. -- H3

-- ja omat voimat ja keinot on alkanut tuntua olevan loppuillaan. K6

On se oma hätä ja kokemus, että omat voimat ei riitä. Et tarvii jotakin. Se voi olla sietämätön olotila, ristiriidat, joihin ei löydy ratkaisuja, tavallaan niinku oljenkorssia. Niin kuin haluatko miljonääriksi pelissä. Haluatko onnelliseksi pelissä: soite taanko kaverille vai otetaanko fifty-fifty vai mitä tässä tekisi, kysytäänkö yleisöltä. Et se aika hyvin kiteyttää sen haluatko miljonääriksi, haluatko onnelliseksi elämässäsi. Se vaan, että ne oljenkorret ei oo ehkä niin rajalliset, kuin jossakin pelissä, mutta elämähän on peliä. Omanlaistaan peliä. H3

Mutta no ehkä tuossa jotenkin tulee mieleen toisen lapsen vauva-aika, jolloin oli tosi raskasta. Hän valvo aika paljon, niin silloin varmaan ois voinut olla semmoinen paikallaan, kun sen valtavan väsymyksen takia jo mennee kaikki omat ajatukset jo niin solmuun ja kapeutuu ja kaikki värityy sen väsymyksen ja semmosen kautta. H6

Väsyneenä olemaan vanhempi. K2

Lammi-Taskulan ja Varsan (2001, 62—64) mukaan päiväkodissa tulevaisuuden yhtenä vanhemmuuden tuen teemana vanhempien jaksaminen. Vanhempien omasta jaksamisesta huolehtiminen on tärkeää ja vaatii panostusta. Esimerkiksi neuvoloissa vanhempainryhmät koettiin hyvinä vanhemmuutta tukevinä toimintoina (Lammi-Taskula & Varsa 2001, 28), mikä osoittaa sitä, että vanhempien välinen vertaistuki ja toisten tukeminen auttaa omien voimavarojen käsittelemiseen ja jaksamisen lisäämiseen. Tietty elämänvaihe voi kuormittaa vanhempaa erityisen paljon, jolloin omasta hyvinvoinnista huolehtiminen voi jäädä taka-alalle. Vanhemman väsymys voi saada yliotteen perheen arjesta ja vaikuttaa vanhemman kykyyn toimia vanhempana.

Vanhemmalla voi olla tarve saada tietoja ja taitoja omaan vanhemmuuteen. Vanhemmat voivat tarvita uusia keinoja omien toimintatapojen tueksi. Omat keinot voivat tuntua hyödyttömiltä, mikä kasvattaa avuttomuuden ja voimattomuuden tunnetta. Pirjo

Pölkki (2018) tuo esille yhtenä tärkeänä vanhempien jaksamiseen vaikuttavana tekijänä resilienssiä eli kykyä selviytyä kuormittavissa tilanteissa. Vanhemman resilienssiä tukevat hänen omat sisäiset tekijät sekä ulkoiset olosuhteet, kuten tukitoimet. (Pölkki 2018, 266—267.) Vanhemmalla voi olla tarve vahvistaa omaa kapasiteettiaan ja resilienssiään kasvattamalla omaa henkistä pääomaansa vertaisvanhempien tuella. Vanhempi tarvitsee lisää tietoja sekä taitoja, mikäli kokee puutteita tai riittämättömyyttä omissa vanhemmuuden taidoissa tai lapsen kasvatuksen menetelmissä. Muiden vertaisvanhempien kokemusten kuuleminen voi vastata tähän tarpeeseen. Vahvistunut tunne omasta kyvykkyydestä lisää turvallisuuden ja pystyvyyden tunnetta, mikä tukee vanhemman jaksamista. Pystyvyyden tunne liittyy arvostuksen ja itsensä kunnioittamisen tarpeisiin, jotka tuottavat myös itseluottamusta ja pätevyyttä (Maslow ym. 1987, 21).

Me haluttiin tietoa lisää. Me oltiin mietitty sitä sijaisvanhemmuutta, mutta haluttiin tietää lisää. Ja että oltaisiin mahdollisimman tietoisia siitä, mitä siihen liittyy. H1

Että saa siihen vanhemmuuteen pelimerkkejä. Että voit vaan lähteä ihmettelemään asioita ja saamaan siitä jotakin. H2

-- Tai esimerkiksi nuo, tommonen, mitä sanoinkin uusista vaiheista elämässä, sitten jos haluaa ja on kiinnostunut kaikesta mahdollisesta saamaan tietoa ja sillai, että ei oo yksin siinä tilanteessa. H5

Vertaistuki auttaa, -- että se menetelmien arkku on laajempi kuin ne minun käyttämät keinot, että sieltä tulee ehkä niitä vaihtoehtoja, mitä voisin kokeilla. H3

Ja sieltä sai monenlaista kokemusta, kun siellä on muita jo sijaisvanhempia. H1

Vanhempi voi haluta kehittyä vanhemmuudessa, mikä liittyy Maslowin ym. (1987) tarvehierarkiateorian itsensä toteuttamisen tarpeisiin. Kehityopsykologiassa usein painotetaan lapsuuden kehittymismahdollisuuksia, mutta kehittymistä tapahtuu myös läpi aikuisuuden, kun elämään suhtautuu positiivisesti ja toiveikkaasti (Dunderfelt 2011, 18—19), Oma halu kehittyä ja lisätä omaa kapasiteettiaan motivoi vanhempia hakemaan tukea niin omalta tukiverkostolta kuin ulkopuolisilta tahoilta.

On se varmaan sitäkin, että ajatellaan sitä lapsen parasta, että sitten halutaan kehittyä vanhempana itse ja sillai. H5

Vanhemman kokiessa, että hänen voimavaransa ja kapasiteettinsa on vähissä, ulkopuolisen avun ja tuen hakeminen on tärkeää. Kokemus siitä, ettei jaksaisi tai ei ole kykenevä, voi olla raastava tunne, mutta se on tärkeä tiedostaa, jotta voi pyytää apua ja tukea. Vanhemmuuden rooleja on erilaisia, kuten huoltajan, rakkauden antajan, rajojen asettajan, ihmissuhdeosaajan sekä elämän opettajan rooleja (ks. Ylitalo 2011). Vanhemmuutta voi toteuttaa useilla eri tavoilla. Vanhemmuuden tyylit eroavat toisistaan ja vaikuttavat omalla tavalla vanhemman jaksamiseen. Vanhemman on tiedostettava ja ymmärrettävä kyseiset vaikutukset omaan toimintaansa sekä lapseensa ja sen lisäksi vanhemmalla on oltava kapasiteettia kyseisten vaikutusten hallintaan. (Miller 2010, 51.) Korhosen ja Holopaisen (2015, 14) mukaan vanhemman tulisi tarkastella omia vahvuuksia sekä kipukohtia ja huolenaiheita, minkä myötä vanhempi voi motivoitua muutokseen ja avun hankkimiseen. Jotta vanhempi pystyy näkemään ja hyväksymään omat ja perheen tuen tarpeet ja hakemaan apua, vanhemman on tiedostettava omien voimavarojen suhde sen hetkisen elämäntilanteen kuormittavuuteen.

Kokee että omat voimavarat on vähissä, tunnistaa sen, että on itse väsynyt ei oo keinoja enää. Lähtis hakemaan vertaistukea. H1

Että paljon on niitä perheitä, että pääsevät jo aika pitkälle ja ollaan aika lopussa sitten omien voimavarojen kanssa. H1

Itsensä toteuttamisen, turvallisuuden ja arvostuksen tarpeisiin vastaaminen osoittautuu merkittäväksi motivaatioksi vanhemman jaksamiseen ja kapasiteettiin liittyvien tuen tarpeiden osalta. Vanhemmat kokevat tarvitsevänsä muiden ihmisten tukea omien voimavarojen tai keinojen ollessa lopussa. Tällöin vanhempien toiveena on kasvattaa turvallisuuden ja pystyvyyden tunnetta ulkopuolisen tahon avulla. Myös toive kehitymiselle sekä tarve omalle ajalle motivoivat vanhempia hakeutumaan vertaistuen piiriin. Vanhempana toimiminen ja huolenpidon kehitystehtävän toteuttaminen edellyttää vanhemman jaksamista ja kapasiteettia, minkä johdosta kyseisiin teemoihin liittyvät tuen tarpeet on erityisen tärkeää tiedostaa.

4.4 Omaan epävarmuuteen liittyvät tuen tarpeet

Vanhemmuuteen voi liittyä häpeää ja huonommuuden tunnetta. Vanhempi voi kokea tekevänsä kaiken väärin ja olevansa muiden silmissä huono vanhempi omalle lapselleen. Vanhempi voi kokea epäonnistuneensa arjen askareissa, mikä voi johtaa huonommuuden tunteeseen. Vanhempi voi kokea syyllistämistä ja epäonnistumisen korostamista ulkopuolisilta tahoilta (ks. Kajaste 2012). Tämän tunteen voittamiseen vanhempi voi tarvita arjen positiivista sanoittamista siten, että vanhempi huomaa perhe-elämässään myös voimavarat ja resurssit, ja vastoinikäymisten normalisointia. Vertaistuki voi myös auttaa vanhempaa näkemään, että kyse ei välttämättä ole vanhemman epäonnistumisesta tai huonommuudesta, eikä vanhemman tarvitse kokea häpeää.

-- erityisesti ne hetken, kun kokee jotakin haasteita ja kokee sen oman vanhemmuutensa sitten, siinä niin herkästi lähtee tulemaan semmosta, ainakin oman kokemuksen mukaan, semmosta huonommuuden tunnetta tai semmosta "en mä osaa" -- H6

Se että paljon suomalaisessa kulttuurissa on häpeää -- H1

Se mitä se apu on, niin sen arkipäiväistä sanottamista, se vois olla semmonen koukku siihen motivaatioon, että siinä voidaan vähän kiroilla ja päästellä ja voidaan päästää sitä tunnetta pintaan ilman että, se juuri juurisyy sen torjumiseen ja siihen on häpeä, että on epäonnistunut jossakin. H2

Myös minä voin epäonnistua ja silti olla hyvä vanhempi. K5

Ja sitten ihan tukea siihen vanhemmuuteen, että myös vanhemmalla kaikki tunteet on sallittuja ja kaikki koetaan jossakin vaiheessa huonommuutta, se kuuluu siihen asiaan. Jotenkin semmosta mikä itteään paljon puhuttaa tulee se, että vähempikin semmonen, ei vähempi vanhemmuus vaan, että vanhemmuutta ei tarvitse yrittää ja suorittaa, vaan olla vaan läsnä sille lapselle, että siihen semmosta hyväksyvyyttä. H4

Syyllisyyden tunteet voivat olla yksi tekijä, joka tuottaa tuen tarpeita. Pirkko Niemelän (1992) mukaan äitiyteen liittyy jo raskausaikana erilaisia tunteita, jotka voivat olla ristiriidassa keskenään. Naisen on hyväksyttävä ristiriitaiset tunteet tulevaa lasta kohtaan ja tulevaa uutta elämäntilannetta kohtaan, jotta vanhempi voi kehittyä ja valmistautua vanhemmuuteen uudessa elämäntilanteessa. Ristiriitaisia ja epävarmuuteen liittyviä

tunteita on tärkeää tuoda esille. (Niemelä 1992, 150—151.) Yhtä lailla isä voi kokea riskitunteita isyyteen ja isänä toimimiseen liittyen (Mykkänen & Huttunen 2008), joita hänen on käsiteltävä ja ilmaistava, jotta hän voisi saada niihin tukea muilta ihmisiltä. Vanhemmat voivat kokea syyllisyyttä ja epävarmuutta ennen lapsen syntymää tai lapsen kasvaessa. Epävarmuuden tunteet voivat liittyä lapsen kehitykseen tai vanhemman omaan minäkuvaan ja toimintaan. Tunteiden käsittely ja hyväksyminen voi edellyttää toisen ihmisen kannustusta ja kannattelua.

Syyllystään sitä, että miksi meille syntyy sairas lapsi. Se voi olla kova paikka, koska ainahan toivotaan, että syntyy terve lapsi. H1

Ja sitten tietenkin ehkä myös tukea niissä arjen haasteissa, että varmaan aika paljon sitä, että mikä on oikein ja mikä on väärin, vähän tämmöstä eettistäkin tukea arkeen. ”Teenkö minä nyt oikein ja teenkö väärin” Ja ainakin ite aattelee semmosta syyllisyyden taakkaa ja riittämättömyyden tunnetta arjessa, että mikä on oikein: käyttääkö sen vähäisen ajan itseensä vai käyttääkö sen lasten kanssa ja. H3

Vanhemmalla voi olla paineita omaan toimintaansa liittyen. Vanhempi voi puntaroida jatkuvasti sitä, toimiiko oikealla ja hyväksyttävällä tavalla. Kuten edellinen sitaatti osoittaa, vanhempi voi miettiä omaa ajankäyttöä. Vietänpö tarpeeksi aikaa lapseni kanssa ja missä suhteessa on hyväksyttävää olla itsekäs ja käyttää aikaa itseensä? Moraalinen tuki on tärkeää vanhempien varmuuden tukemisessa. Vanhemman omaan minäkuvaan tulee jatkuvasti muutoksia, kun elämänvaiheet ja kehitystehtävät vaihtuvat. Esimerkiksi aikuisuudessa perheen perustaminen, työelämään asettautuminen, mahdollinen avioero, lapsen sairastuminen ja eläkkeelle jääminen vaikuttavat vanhemman minäkuvaan, koska aikuisen minäkuva pohjautuu merkittävästi kokemuksiin yhteiskunnan jäsenyydestä työ- ja perhe-elämässä (Niemelä 2003, 93). Vanhemman minäkuva on siis jatkuvassa muutoksessa. Kyseiset muutokset elämäntilanteissa tuottavat moraalisen tuen tarpeita, mikä liittyy arvostuksen tarpeisiin. Vanhemmalla on tarve vahvistaa omaa varmuutta ja oman toiminnan oikeellisuutta.

Omien ajatusten pyörittäminen omassa päässä voi tehdä ongelmista tai pulmista isompia, mitä ne oikeasti ovat. Vanhempi voi tarvita tukea mittasuhteiden saamiseksi omiin ongelmiin ja tilanteisiin. Omien epävarmuuksien ja ajatusten jakaminen muiden kanssa sekä siten tuen saaminen liittyy Hokkasen ym. (2001) esiin tuomaan tuen laveaan

kierteeseen. Laveassa kierteesä vanhempien vertaistukeen kuuluu niin positiiviset kuin negatiiviset aiheet. Vertaistuessa voidaan jakaa sekä kapean tuen kierteesen sisältyviä positiivisia ja samankaltaisuutta korostavia asioita, että lavean tuen kierteen mukaisesti vanhempien kokemuksia epäonnistumisista ja ongelmista, mikä laajentaa sekä syventää vertaistukea. (Hokkanen ym. 2001, 18.) Omien ongelmiksi tai epäonnistumisiksi kokemia tilanteita on hyödyllistä jakaa muiden kanssa, koska niiden esiin tuominen ja ääneen puhuminen voi olla jo itsessään vapauttava kokemus. Omien ajatusten ja kokemusten käsitteleminen muiden vanhempien kanssa voi avartaa usein omaa näkemystä.

Oma väsymys ajaa näköalattomuuteen, mihin vertaistuki on tuonut uusia näkökulmia ja sitä myöten voimaantumista. K6

Se monesti sitten niinku se tekee niistä omista haasteista semmosia, kun saa niitä jonkun kanssa jakaa, se tekee niistä semmosia ikään kuin pienempiä. Ne saa järkeviä mittasuhteita ne omat haasteet. Ja toki ilonaiheitakin jakaa, on se jaettu ilo sitten isompi ilo ehkä. -- H6

Jay Belsky (1984) identifioi vanhemmuuteen vaikuttaviksi tekijöiksi vanhemman omat psyykkiset resurssit, lapsen yksilölliset ominaisuudet sekä ympäröivät kontekstuaaliset tekijät. Vanhemmuutta muovaavat hänen oma persoona ja lapsuuden kehityshistoria sekä elämäkokemukset, parisuhde, sosiaaliset verkostot, työ ja lapsen yksilölliset ominaisuudet sekä kehitys. (Belsky 1984, 83—84.) Yhteiskunnalla ja vanhemman omalla lähiympäristöllä voi olla oma käsityksensä hyvästä vanhemmuudesta ja vanhempi voi kokea, ettei pysty täyttämään kyseisiä hyvän vanhemmuuden odotuksia. Kyseinen erilaisista tekijöistä, konteksteista ja odotuksista muodostuva yhtälö voi luoda vanhemmille paineita ja haasteita, jotka tuottavat tuen tarpeita vanhemmuuteen.

Päiväkodissa yksi vanhempien tukemisen käytäntöjen tavoitteista on vanhemmuuden arvostaminen sekä vanhemmuuden mukana tullut identiteettimuutoksen läpikäyminen (Lammi-Taskula & Varsa 2011, 35—39). Vanhemmuuteen liittyy paljon epävarmuutta ja uusia asioita jokaisen lapsen kohdalla ja erityisesti esikoisen kanssa. Vanhempi kokee omassa identiteetissään muutoksen lapsen syntyessään. Vanhemmuuteen on kasvatava ja siinä on opeteltava uutta jatkuvasti niin lapsesta kuin itsestäänkin. Muutos voi tuoda vanhemmalle haasteita ja ulkopuolelta tulevat odotukset ja paineet voivat olla voimaavieviä. Samalla, kun vanhemman henkilökohtainen elämä on jatkuvassa

muutoksessa, myös yhteiskunnan odotukset, kuten sukupuolirooleihin liittyvät odotukset, muuttuvat jatkuvasti ihmisen elämän eri vaiheissa (Ruoppila 1992, 165), mikä tuo lisähaasteita vanhempien elämään. Tällöin on tärkeää löytää itsestään ja toiminnastaan hyviä asioita ja saada muilta kannustusta ja tukea. Vertaistueella voidaan tuoda esille sitä, että vanhempi ei ole yksin ongelmiansa kanssa, vaan myös muut vanhemmat voivat kohdata samanlaisia haasteita arjessaan.

Ja sitten toki mä koen sen hyödylliseksi semmosessa, ku vanhemmuuden kanssa on semmosta epävarmuutta tai jos on muuta semmosta tavallaan kivikkoista se homma, niin varmasti saa vertaistueella semmosta voimaannuttavaa kokemusta siitä, että se ei oo vaan meidän perheen asia, että on muitakin. H5

-- se on vapauttavaa, kun voi jakaa niitä tuntemuksia ja kokee, että ei me olla-kaan ainoita, että toisillakin on tällöisiä juttuja ja vähän erilaisia juttuja. Siitä voi peilata, että "okei, no tämä juttu, mikä tolla toisella on huonosti, niin tää on-kin meillä hyvin" että löytyy myös sitä kiitollisuuden aihetta kuulemalla niitä toisten haasteita. Mutta toisaalta sitten sekin, että voi jotakin ilonaiheitakin sitten, onhan sitäkin ihana jonkun kanssa jakaa. H6

Mauri Marttunen (2005) kirjoittaa riittävän hyvistä vanhemmuudesta ja asioista, jotka voivat haastaa vanhemmuutta, ja joihin vanhempi voi tarvita tukea. Miller (2010, 51) kuvaa riittävän hyvää vanhemmuutta samanaikaisesti määränpääksi ja matkaksi. Riittävän hyvän vanhemman ominaisuuksiin kuuluu muun muassa riittävä oma psyykinen tasapaino, kyky kestäviin ihmissuhteisiin, kykyä erottaa omat ja lapsen toiveet sekä tarpeet, kyky asettautua lapsen asemaan, kyky johdonmukaisuuteen ja selkeyteen, kyky ylläpitää turvallisia rajoja sekä kyky vastaanottaa ja sietää lapsen tunnereaktioita. (Marttunen 2005, 5.) Vanhemmuuden arvostaminen ja hyvän palautteen saaminen tukevat vanhempia. Oma epävarmuus ja kokemus siitä, että on epäonnistunut tai ei ole riittävän hyvä vanhempi, voi kuormittaa vanhempaa. Varmuutta ja luottoa itseensä sekä omaan tekemiseensä vanhempi voi saada vertaisvanhemman tuella ja kannustuksella.

*Niinku vanhemmuus muutenkin, varsinkin hyvää palautetta vanhemmuudesta. -
- Mä haluaisin tuoda semmosta kulttuuria, että ku se kolmivuotias huutaa siinä prisman kassalla paskat housussa ja jos siinä äidillä tai isällä pokka pitää, niin siinä pitäis käydä taputtamassa olalle että hyvin sulla menee. Semmosta pitäis tuua niinku tavallaan, se ois tapa olla meidän kylässä: huomioidaan se hyvä vanhemmuus. Se ois semmonen hyvä tapa, eikä mennä sinne facebookiin kirjoittamaan, että "siellä ne pennut taas huutaa". Ja sitä tapahtuu ärsyttävän paljon.*

Hyviä vanhemmuus suorituksia, sitä vois olla arkikielessä "hei tuo meni hyvin" sitten se antaa mahdollisuuden puuttua myös sitten kun se Jaakko tulee ja heittää kiven ikkunasta, että "nyt vähän lipsahti". Että ei otetaan yhteyttä vain sitten kun joku ei onnistu. H2

Oman vanhemmuuden vahvistamista "olen riittävän hyvä". K5

H: Ootko kokenut vertaistuen saamisen hyödylliseksi?

*V: Oon joo. On tosi voimaannuttavaa. Kyllä se mielialaa nostaa ja tulee semmonen varmuus. Sen tulee varmistaa niitä omia luuloja ja omalla tavalla tutustumista siihen omaan temperamenttiin, että tavallaan se on semmoista itsetunte-
musta. -- H2*

Vanhemman epävarmuuteen liittyvät tuen tarpeet liittyvät erityisesti arvostuksen tarpeisiin. Vanhempi voi kokea voimakkaita ristiriitaisia tunteita yrittäessään vastata omiin ja yhteiskunnan odotuksiin ja vaatimuksiin, jolloin kokiessaan vastoinikäymiä vanhempi voi kohdata huonommuuden tunteita. Maslowin ym. (1987, 21) mukaan arvostuksen tarpeiden toteutumattomuus tuottaa alemmuuden ja avuttomuuden tunteita. Negatiivinen tunne seuraa negatiivista tunnetta. Arvostuksen tarpeisiin voi liittyä sisäännotettu kontrolli, jossa vanhempi pyrkii vähentämään syyllisyyden ja häpeän tunteita toiminnalla, jonka hän on itse valinnut, mutta josta ei saa kokemusta itsensä toteuttamisesta (Martela & Jarenko 2015, 32). Sisäännotettu kontrolli sisältyy ulkoiseen motivaatioon, joka on peräisin ulkopuolisista sosiaalisista verkostoista.

4.5 Sosiaaliin suhteisiin liittyvät tuen tarpeet

Sosiaaliset suhteet ovat merkittävä osa ihmisten arkea, koska ihmisten kehityskulku muotoutuu hänen sosiaalisessa verkostossa yksilön roolien ja toimintojen kautta (Bronfenbrenner 1981, 193) Sosiaalisissa verkostoissa esiintyvät haasteet ja muutokset voivat herättää tuen tarpeita. Sosiaaliset suhteet voivat toimia myös vanhemman tuen lähteinä. Vanhemman ympärillä olevan tuen laatu vaikuttaa vanhemmuuteen ja tuen tarpeisiin (Miller 2010, 51). Niemelän (2003) mukaan niin varhaisaikuisuuden kuin ydin-keski-ikä elämänvaiheisiin liittyy ihmissuhdekysymykset. Varhaisessa aikuisuudessa turvattomuutta voi tuoda esimerkiksi huoli läheisen kuolemasta ja keski-ikässä

turvattomuutta voi tuoda yksinäisyys. Molemmissa elämänvaiheissa turvattomuutta ja näin ollen tuen tarvetta voi tuottaa oma avioero. (Niemelä 2003, 91—93.)

Motivaationa ja tuen tarpeena voi olla tarve keskustella jonkun ihmisen kanssa ja tulla kuulluksi. Vanhemman elämässä ei välttämättä ole sellaista tukiverkostoa, jonka kanssa hän voisi jakaa ajatuksiaan ja kokemuksiaan. Tukea voi saada siitä, että toinen ihminen on saatavilla ja kuuntelee, mitä vanhemmalla on mielenpäällä. Vanhemmalla voi olla yhteenkuuluvuuden tarve (Maslow ym. 1987), jolloin vanhemmalla on tarve vastaanottaa ja antaa rakkautta. Vanhemmalla voi olla tarve olla yhteydessä toiseen ihmiseen ja keskustelemalla osoittaa kiinnostusta toisen kokemuksiin sekä ajatuksiin ja samalla vastaanottaa vastavuoroisesti toisen kiinnostusta omiin asioihin. Sari Vanhanen-Silvendoin (1996) on perehtynyt tutkimuksessaan erilaisiin äitiryhmiin ja muun muassa siihen, miksi äidit osallistuvat kyseisiin ryhmiin. Useimmiten ryhmään osallistumisen motivaationa oli halu tavata muita samassa elämäntilanteessa olevia äitejä. Äidit halusivat tutustua uusiin ihmisiin ja halusivat aikuisten seuraa. Usein seuraa haluttiin niin itselle kuin lapsellekin. (Vanhanen-Silvendoin 1996, 230—232.)

Ja se vaan että toinen ihminen kuuntelee eikä arvostele tavallaan. Sitäkinhän joskus kohtaa, semmoista vähättelyä ehkä. -- H1

Sitten ylipäättään, että voi jonkun kanssa jakaa niitä ajatuksia liittyen siihen lapsiperhearkeen. H6

Kokemusten vaihtoa arjen ongelmista. K7

Vanhemman sosiaaliset tukiverkostot voivat toimia tuen lähteinä tai toisessa ääripäässä tuen tarpeiden muodostajina. Sosiaaliset tukiverkostot voidaan jakaa virallisiin ja epävirallisiin verkostoihin. Epäviralliset tukiverkostot muodostuvat perheen, sukulaisten sekä ystävien tarjoamasta sosiaalisesta tuesta ja virallisiin verkostoihin kuuluu instituutiot ja ammatillinen tuki. (Bronfenbrenner 1981, 193—194; Kotakari & Rusanen 1996, 180—181.) Vanhemman sukulais- ja ystäväsuhteet voivat esiintyä tuen tarpeina, mikäli vanhempi ei saa kyseisistä ihmissuhteista tarvitsemaansa tukea ja apua. Vanhemman ihmissuhteet voivat kuluttaa voimavaroja tai tuottaa kokemusta, että hän ei tule kuulluksi tai ymmärretyksi. Vanhempi voi kokea myös, että hänellä ei ole tukiverkostoa lainkaan. Tämä voi kasvattaa halua ja tarvetta vertaistuelle, jossa voisi toteuttaa

yhteenkuuluvuuden tarpeita (Maslow ym. 1987), ja joihin liittyy läheisyyden ulottuvuuden motivaatio (Yeung 2005).

Viime vuosi oli ihan mahoton ja sillon mä todellakin koin, että mä oisin kaivannut jotakin vertaistukea, mutta emmä sitä saanut. Ja mä kysyin, mitä keinoja on käytettävissä, niin mulle sanottiin aina, että kysy sieltä ja ku mä kysyin, niin siellä sanottiin, että "no ei kuulu meille ja ota sinne yhteyttä" ja "tää on päiväkotiasia" ja mä että päiväkoti kääntää selän tälle asialle ja jotenkin sillai. Se oli todella raskasta, arki oli oikeastaan koko ajan selviytymistä, monta kuukautta meni sillä lailla, varmaan puolivuotta. H4

Jos tuntee ettei ole toista, jolle puhua vanhemmuudesta ja kaikesta mitä se tuo mukanaan. K9

Vertaistukea vanhemmuuteen voisi kuvitella kaipaavansa sellaisessa tilanteessa, jolloin omaa tukiverkostoa esim. sukulaisista ei juuri ole. Uskoisin että erityisesti yksinhuoltajat tai äidit/isät, jotka pääosin hoitavat lasta/lapsia yksin kotona (puolison ollessa esim. paljon työssä) hyötyisivät vertaistuesta. K14

Sosiaalista tukiverkostoa voi horjuttaa esimerkiksi muutto toiselle paikkakunnalle, kun uudella paikkakunnalla ei ole tuttuja tukena. Uusi ympäristö ja sosiaalisten suhteiden uudelleen muodostaminen voi omalta osaltaan lisätä vanhempien tuen tarpeita. Muutto toiselle paikkakunnalle voi olla sopiva ajankohta mentorointitoiminnalle, mikäli vanhempi kokee tarvitsevänsä apua esimerkiksi sosiaalisten verkostojen muodostamisessa tai uuteen elämäntilanteeseen sopeutumisessa.

Ensimmäinen mielikuva vanhemmuuden mentoroinnissa liittyy jotenkin siihen, että sosiaalinen, mullahan on veljet ja isät ja äidit lähellä, mutta varmaan jos joku töiden perässä lasten kanssa muuttaa, niin voi olla kovakin tarve tämän tyyppiselle. -- Jotenki mä vähän, en tiiä miksi, mut jotenkin mä yhdistän sen yksinäisyyteen. Tiiätkö siihen, että ei tiiä mistä lähtis. Joku, jos muuttaa toiselta paikkakunnalta tai tulee semmonen tilanne, että jää itekseen. H2

Uusi paikkakunta, verkostoituminen. K10

Vanhemman kohdatessa haasteita arjessa, parisuhteen merkitys korostuu vanhemmuuden hyvinvoinnin tukena (Norlin & Broberg 2013, 552). Pertti Ylitalon (2011) mukaan parisuhteen arjen sankari -rooliin liittyy alarooli lastenhoitajana ja kasvattajana, minkä myötä vanhempi voi jakaa vanhemmuuttaan puolisonsa kanssa. Arjen sankarin kanssa voi jakaa myös vastuuta lasten hyvinvoinnista sekä kiinnostusta lasten kasvusta ja

kasvatuksesta. (Ylitalo 2011, 75.) Parisuhde voi olla merkittävä tuen lähde, mutta siihen voi myös liittyä tuen tarpeita. Lammi-Taskulan ja Varsan (2010) mukaan neuvolakäynneillä vanhempia puhututtaa usein parisuhde ja aikuisten työnjako kotona. Parisuhteessa voi olla ongelmia, jota aiheuttavat tuen tarpeita vanhemman arkeen. Parisuhteen osapuolet eivät välttämättä tue toistensa vanhemmuutta tai osallistu tasapuolisesti vanhemmuuden ja perhearjen työnjakoon, jolloin vanhemmat jäävät ilman toisen aikuisen tukea.

Kuitenkin haluais jonkun kanssa siitä puhua tai sitten kotona ei ole semmoista parisuhdetta, jossa vois puhua ja sitten hakeutuu johonkin. H3

-- vanhempien parisuhdeongelmat -- ovat tilanteita, jolloin vertaistuki voisi voimaannuttaa selviämään pahimman ajan yli. K14

Molemmat on, jos aattelee molempien lapsien vauva-aikaa, lapset on eri isälle ja molemmat parisuhteet on ollut tosi silleen hankalia, että mä oon ollut niissä suhteissa niinku yksin ja joutunut tavallaan aika pärjäämään yksin. Ja siinäkin suhteessa saada siltä toiselta niinku toisen osapuolen tukea, niin ei siihen oo osattu vastata. H4

Pariskunnan erotilanne on merkittävä muutos perhe-elämässä, mikä vaikuttaa niin lapsen kuin vanhemman toimintaan. Elämäntilanne muuttuu eron myötä. Eron jälkeen parisuhde ja vanhemmuussuhde muuttuvat siten, että vanhemmuussuhde nousee parisuhdetta tärkeämmäksi perhesuhteeksi. Erotilanteessa vanhemmuus muodostaa perheyden. (Kuronen 2003, 106—107.) Eron myötä sosiaaliset suhteet ovat muutoksessa. Nylundin (1996, 200) mukaan perhe- ja ihmissuhteita käsittelevien oma-apuryhmien aiheita ovatkin muun muassa vanhempien ero sekä yksinhuoltajuus. Myös yksinhuoltajuus ja perheen uusi muoto voivat luoda tuen tarpeita vanhemman arkeen.

Vanhemmuuden jakaminen ja jatkuminen vaihtelevat tilanteittain sekä sukupuolittain, mihin vaikuttaa puolisoiden välisen suhteen uudelleen muotoutuminen eron jälkeen. Isien ja äitien roolit ja asemat lähi- ja etävanhempina eroavat toisistaan, mikä voi omalta osaltaan haastaa uutta vanhemmuutta uudessa tilanteessa. Eron jälkeinen vanhemmuus on moninainen ilmiö, joka muuttaa muotoaan elämän aikana. (Kuronen 2003.) Vanhemmuus ei pysy samana elämänvaiheesta toiseen, vaan se muuttaa jatkuvasti muotoaan ja vanhemman on työstettävä omaa käsitystään vanhemmuudesta eri

tilanteissa, esimerkiksi eron jälkeen. Erotilanne voi olla koko perheelle suuri muutos, mikä vaatii jokaiselta perheenjäseneltä voimavaroja. Koko perhe ja vanhempi voi tarvita ulkopuolisen tahon tukea uudessa elämäntilanteessa, jossa perheenjäsenten ihmissuhteet muotoutuvat uudelleen.

Semmonen mikä nyt itellä on paljon lähipiirissä, tietty kun on sen ikänen että alkaa parisuhteessa on alkanut tulla eroja lähipiirissä. Se on semmonen eli tätä teemaa yleensäkin, että se on omalla tavallaan vaativa retki, kun pitkiä parisuhteita päättyy. Se nyt on mikä ensimmäisenä tulee mieleen. Se asettaa uuteen valoon ihan niinku kivijalkaa myöten. H2

Vois sitten ajatella, ei nyt ole siitä omakohtaista kokemusta, mutta jos vanhemmille on tullut ero, niin semmosessa vois tietenkin olla hyötyä, sais jotenkin näkökulmia ja niin vaikeeseen tilanteeseen, että miten voi sitten hoitaa vanhemmuuden näkökulmasta. H6

Yksinhuoltajan haasteet. K10

Uusperhe-elämä voi tuoda elämäntilanteeseen omia haasteita (Ylitalo 2011, 25), joita vanhempi haluaa käsitellä muiden vanhempien kanssa. Uusperheellä tarkoitetaan uuden kumppanin kanssa muodostunut uusi perhesuhdetta, johon kuuluu myös vanhempien lapset aiemmista suhteista. Uusperhe voi muodostua tilanteessa, jossa taustalla on esimerkiksi vanhempien ero tai toisen biologisen vanhemman kuolema. Lapset voivat kokea perheen kokoonpanon hyvin erilailla kuin vanhemmat, mihin vaikuttaa suhteiden muodostuminen lapsen kiintymisen ja merkityksenannon myötä. Uusperheiden kirjo on laaja ja lasten ja vanhempien kokemukset perheestä voivat olla moninaisia. (Ritala-Koskinen 2003, 121–124, 127, 139.) Käsitukset uusperheestä ja siihen sisältyvistä henkilöistä eroavat toisistaan lasten ja vanhempien välillä ja vanhempi voi kokea haasteelliseksi oman käsityksen muodostamisen sekä niin sanottujen uusien ja vanhojen suhteiden yhteensovittamisen kaikille sopivalla tavalla.

Mutta ehkä varsinkin kun nuorempaa lasta ootettiin, niin olin tulossa isäksi, silloin oli enemmän kysymyksiä ja ajatuksia. -- ettei sitten taas tää vanhempi lapsi tunne pienuutta sitä asiaa kohtaan. -- Mutta siinä vaiheessa tuli varmaan juteltua muutaman isätyypin kanssa, jonka tiesi. H2

Sosiaaliset suhteet muodostavat myös tärkeitä tuen lähteitä vanhempien elämässä. Vanhemmat kokevat omat sosiaaliset tukiverkostot usein riittäviksi, jolloin muulle ulkopuoliselle tuelle ei ole tarvetta. Ulla Kotakarin ja Timo Rusasen (1996, 187–188) mukaan ihmiset turvautuvat ensisijaisesti omin epävirallisiin tukiverkostoihin ja virallisiin tukiverkostoihin tukeudutaan yleisimmin ainoastaan terveysongelmien johdosta. Haastattelemani vanhemmat tukeutuvat usein puolisoonsa, omiin vanhempiinsa ja sisaruksiinsa tai muihin sukulaisiinsa sekä ystäviinsä. Tukea saatiin myös työkavereilta. Vanhemmat kokevat myös viralliset tukiverkostot, kuten neuvolat, sairaala tai järjestöt, tärkeiksi vanhemmuuden tuen lähteiksi.

H: Millaisista asioista sinä itse koet saavasi tukea arjessa?

V: Asioista.

H: Niin. Tai henkilöistä tai ihan mistä vaan.

V: No varmaan se aviopuolison tuki arjen pyöryksessä, kun meillä on nämä niin sanotut ruuhkavuodet tässä pahimmoilleen nyt meneillään. Kyllä se helpottaa, että siinä kaksi pyörittää sitä arkea. Sitten tietenkin, että on aina välillä ihmisiä ympärillä, jotka pystyy jeesaamaan, kun tulee semmosia kaikkia logistisia ja muita järjestelyjä.

H: Entä jos arjessa tulee jotakin huolenaiheita tai jokin asia mietityttää, niin kenen kanssa niitä asioita voi jakaa, keneltä siinä tilanteessa saa tukea?

V: -- Ja sitten tietenkin ystävien kanssa, joilla on samanikäisiä tai ovat perheellisiä ja sitten oman siskon kanssa, työkavereiden kanssa ja sitten niinku joskus ollaan käyty ihan perheneuvolassa keskustelemassa, jos sieltä sais jotakin apua tai muuta, mutta eipä sillä lailla. Semmoset. Tavallaan oman työnkin kautta tietää eri kanavia, mistä hakea. Meki sillan kun lapset oli pieniä, niin ne omat kaverit, jotka oli samassa tilanteessa ja tietenkin nyt nuo äiti ja sisko, jotka ovat vähän kokeneempia ja eri näkökulmia ja muuta. Sitä kautta tai niiltä mä oon saanut sitä tukea tai voi jakaa. H5

Sosiaaliin suhteisiin liittyvät tuen tarpeet liittyvät erityisesti yhteenkuuluvuuden tarpeisiin ja läheisyyden ulottuvuuteen. Sosiaaliset suhteet tuen tarpeina ovat kirjavia ja niissä esiintyy niin oman sosiaalisen, epävirallisen tukiverkoston kuin ammatillisen, virallisen tukiverkoston puuttuminen tai muuttuminen. Sosiaaliset suhteet elävät jatkuvasti, kuten myös elämäntilanteetkin ja niiden vähäisyys tai laaduttomuus voi herättää vanhemmassa toiveita tuen saamisesta sosiaaliin suhteisiin liittyen mentorointitoiminnan kautta.

5 Auttaessaan muita auttaa myös itseään

5.1 Motivaationa omat kokemukset

Käsittelen seuraavaksi vanhempien motivaatioita, jotka nousivat esille haastatteluissa ja esittämäni kahden kirjallisen kysymyksen vastauksissa. Vanhempien motivaatioita olen luokitellut neljään teemaan (Liite 4). Selvitin haastatteluissa ja kirjallisissa kysymyksissä tekijöitä, jotka vaikuttavat siihen, että vanhempi on kiinnostunut osallistumaan vertaistoimintaan ja minkälaisissa tilanteissa vanhemmat ovat siihen valmiita. Vastaukset vanhempien vertaistukitoimintaan osallistumiseen liittyvistä motivaatioista olivat monipuolisia. Eri toiminnot herättävät ihmisissä erilaisia tunteita ja toiveita, joiden mukaan ihmisten kiinnostus asioihin herää (Salmela-Aro & Nurmi 2017). Näin ollen motivaatiokin on jokaisella ihmisellä omanlaisensa.

Omat henkilökohtaiset kokemukset tietyntilanteesta vaikuttavat siihen, että ihmiset haluavat osallistua vertaistukitoimintaan (Yeung 2005; Pessi & Oravasaari 2010). Oma aiempi kokemus esimerkiksi erotilanteesta, lapsen sairastumisesta tai lapsen syntymästä voivat herättää vanhemmassa halun sekä tarpeen osallistua vertaistukitoimintaan. Omassa elämässä tapahtuneista asioista voi aina oppia, mikä kasvattaa omaa hillaista tietoa. Vanhempi voi reflektoida omia kokemuksia, miten hän itse tietyissä tilanteissa on reagoinut, mikä toiminta on toiminut ja mikä ei. Aihe on vanhemmalle itselleen tuttu ja se voi motivoida osallistumaan toimintaan tuomalla jatkuvuutta vanhemman elämään (Yeung 2005, 112).

Voisin kuvitella toimivani vertaistukena esim. ystävälle/vanhemmalle/äidille, joka on samankaltaisessa tilanteessa kuin itse on tai on ollut. Ei välttämättä tarvitse olla ennalta tuttu ihminen mutta kenties jotain yhteistä menneisyydessä tai nykyisyydessä. K14

No on semmoisia tilanteita, että en edes muista ihmisten nimiä, mutta kun ollaan istuttu sairaalan osastolla jonkun äidin kanssa ja on tullut juttuja ja ollaan huomattu, että vähän samanlaisia ongelmia on lapsilla. Ja siinä ollaan juteltu ja kerrottu, että miten se siitä, vaikka on nyt tilanne vaikea, niin voidaan olla näinkin hyvässä tilanteessa. Jotenkin on voinut luoda sitä uskoa toiseen. Haastavia

vaiheita on mutta kyllä sitä valoakin näkyy. Ne on hienoja hetkiä; silmät kostuu ja jutellaan. H1

-- minulla on henkilökohtaisia kokemuksia keskenmenoista, joten luulisin, että voisin tukea myös muita tällöisen tilanteen edessä. K8

Itse vertaistukena ison perheen vanhemmuus (4 lasta), pienet ja alakouluikäiset lapset; jaksaminen ja ajankäyttö. K11

Usein omat henkilökohtaiset kokemukset luovat tunnetta siitä, että itsellä on siitä asiasta annettavaa toiselle vanhemmalle. Kokemuksesta rakentunut tieto luo varmuutta ja halukkuutta toimia vertaistukena toiselle samankaltaisia kokemuksia omaavalle vanhemmalle. Luotto omiin tietoihin ja taitoihin sekä niiden harjoittaminen kumpuaa vanhemmasta itsestään. Kyseessä on sisäisiä palkkioita tuottava sisäinen motivaatio, joka motivoi ulkoista motivaatiota pysyvämmiin ja tehokkaampiin. (mm. Ruohotie 1998, 38—40.) Motivaation lisäksi kyse on itsevarmuudesta, koska vanhempi tietää, että hänellä on jotakin annettavaa, mistä joku toinen vanhempi voisi hyötyä omassa elämäntilanteessaan.

Vertaistukena voi tietenkin toimia missä tilanteessa vain, mutta eniten annettavaa kokee olevan sen kaltaisten asioiden kanssa, mitä itse on kokenut omien lasten kanssa. K6

H: Minkälaisissa tilanteissa voisit kuvitella, että toimisit jollekin toiselle vanhemmalle mentorina?

V: -- yksittäisten perheiden, joihin on tulossa erityistukea tarvitseva lapsi, niin ite on kuitenkin sen viidakon käynyt läpi niin ois monenlaista tietoa. H1

Motivaationa voi toimia myös halu kääntää oma raskas kokemus hyödylliseksi asiaksi (ks. Yeung 2005, 111). Omasta kriisistä ja omasta selviytymisestä halutaan nähdä jotain positiivista ja hyödyllistä, minkä johdosta omia kokemuksia ja ajatuksia sovelletaan muiden selviytymisen tukemiseksi. Vanhempi voi haluta viedä omaa kokemustaan pidemmälle sen sijaan, että jättäisi raskaan elämäkokemuksen menneisyyteen käsittelemättömänä ja hyödyntämättömänä. Omien kokemusten hyödyntäminen ja käsitteleminen sisältyy Claryn ym. (1998) turvallisuuden funktioon, mikä voi motivoida vanhempaa osallistumaan ja sitoutumaan mentorointitoimintaan. Vanhempi voi haluta reflektoida kokemustaan ja yhdessä toisen vanhemman kanssa muodostaa omasta ja toisen

kokemuksista sekä ajatuksista jotain uutta. Vanhempi voi haluta antaa eteenpäin omaa hiljaista tietoa, jotta muilla olisi enemmän tietotaitoa kuin vanhemmalla itsellään oli samankaltaisessa tilanteessa.

Mitä hyötyä siitä oli, niin jos mä voin jotakin hyötyä nähdä siinä, että mä oon eronnut, et jos se on muuten niin synkkä ja ahdistava asia ollut, että jos mä voin sen jotenkin kääntää eduksi tai hyödyksi. H3

Merkittäviä motivaation lähteitä ovat myös omat kokemukset avun saamisesta ja saamattomuudesta. Positiiviset kokemukset siitä, että vanhempi on itse saanut apua toisilta ihmisiltä omaan haastavaan elämäntilanteeseen, saa vanhemmat jakamaan omaa pannaan eteenpäin. Vanhempi voi haluta pitää hyvän pyörää liikkeellä. Yeungin (2005, 112) mukaan positiiviset kokemukset vapaaehtoistoiminnasta motivoivat ihmisiä osallistumaan ja sitoutumaan toimintaan. Vanhempi voi olla itse kokenut saaneensa apua, kun on sitä eniten tarvinnut tai hän on aiemmin toiminut itse avunantajana ja kokenut sen mielekkäänä toimintana, minkä johdosta vanhempi motivoituu toimimaan mentorina.

Että toisaalta onhan se vähäiset se, eroneuvo seminaarit, joissa on ollut vertaisia, niin ne on ollut toisenlainen kokemus, hyvä kokemus ja sekin on kannustanut sitten tekemään sitä samaa, että. Tai tarjoutumaan tueksi. H3

Täysin vastakkaisena motivaation lähteenä on huonot kokemukset tuen saamisesta. Vanhempi voi kokea, että on jäänyt yksin, ilman tukea, kun on sitä eniten tarvinnut, minkä johdosta hän haluaa varmistaa, ettei muut tukea tarvitsevat joudu vuorostaan jäämään ilman tukea. Motivaatio voi liittyä maailmanlaajuiseen ohjenuoreen: ”Kohtelee muita niin kuin haluaisit itseäsi kohdeltavan”, jota kutsutaan Kulaiseksi säännöksi.

Joko itse ei ole saanut semmoista tukea mitä ois tarvinnut tais sitten, että on saanut ja haluaa niinku välittää sitä hyvää ilosanomaa toisille eli siinä on kahenlaista motiivia, jotka mä tunnistan. H3

Se on mulla ollutkin aina, että mä oon enemmänkin toiminut siinä roolissa mitä oisin itse kaivannut. Minkälaista ei saanut itselle sitä tukea. -- Että sillä lailla pyrkinyt, vähän silleen miten olisi itsekin kaivannut, muttei kuitenkaan saanut sitten. H4

Vanhempia omiin kokemuksiin liittyvä motivaatio liittyy Yeungin (2005) timanttimallin antamisen ja jatkuvuuden ääripäihin. Vanhemman henkilökohtainen kokemus siitä, että on saanut apua, motivoi vanhempaa auttamaan muita. Myös halu jakaa omia kokemuksia samankaltaisessa tilanteessa olevien vanhempien kanssa ja halu kääntää oma raskas kokemus hyödyksi motivoi vanhempia osallistumaan mentorointitoimintaan. Jatkuvuus-
-ulottuvuuden motivaation elementeistä aihepiirin tuttuus ja omat positiiviset kokemukset vapaaehtoistoiminnasta motivoivat tutkimukseeni osallistuneita vanhempia. (Yeung 2005, 111—112; Pessi & Oravasaari 2010, 157—158.) Vanhemmat haluavat jakaa kokemuksiaan sekä varmistaa sen, että muilla vanhemmilla on tuki ja tieto, mitä vanhemmat olisivat itse kaivanneet aiemmin omassa haastavassa elämäntilanteessaan.

5.2 Motivaationa oma senhetkinen elämäntilanne

Oma senhetkinen elämäntilanne vaikuttaa suuresti haastateltavien halukkuuteen osallistua vertaistukitoimintaan. Elämäntilanteen vakaus on oleellinen tekijä, että vanhempi on itse kykenevä auttamaan ja tukemaan muita. Kuten edellisessä luvussa olen jo maininnut pitää ensin pitää huolta itsestään, ennen kuin voi huolehtia muista. Vanhemmat kokivat, että motivaationa toimii se, että vanhemmalla on ylimääräistä aikaa ja resursseja lähteä mukaan toimintaan. Tyypillisin syy olla osallistumatta vapaaehtoistoimintaan myös Yeungin (2002, 44) mukaan on ajanpuute nykyisessä elämäntilanteessa. Aineistosta korostuu se, että tällä hetkellä vanhemmat kokevat, että he eivät pysty senhetkisen elämäntilanteen takia osallistua mentorointitoimintaan ja he olisivat valmiita sitoutumaan toimintaan erilaisessa elämäntilanteessa.

No omassa elämäntilanteessa tietenkin sillon kun mulla on aikaa ja voimia. H3

Voisin kuvitella toimivani itse vertaistukena, mikäli elämäntilanteeni olisi vakaa ja minulla olisi ylimääräistä aikaa. K3

Oma tilanne täytyisi olla melko vakaa, jotta todella kokisi pystyvänsä tukemaan toista. K14

-- niin kun on tämä ruuhkavuosiarki, niin kokee sen kuitenkin aika vastuulliseksi tehtäväksi, mihin pitäisi olla valmis sitoutumaan. Kun on hankala löytää

omienkin ystävien kanssa aikaa, niin tuntuu vaan liian vaikealta sitoutua sitten tuommoiseen rooliin. H6

Tärkeää on myös oman elämäntilanteen luonne ja se, pystyykö ottamaan muiden ajatuksia ja kokemuksia vastaan, vai onko omat elämän haasteet niin paljon voimakkaampia, ettei vanhempi pysty olemaan läsnä ja kuuntelemaan toista vanhempaa. Oma elämäntilanne ja hyvinvointi tulee olla toimintaan osallistumiselle ja sitoutumiselle suotuisa, jotta vanhempi pystyy antamaan toiselle vanhemmalle tämän tarvitsemaa tukea kunnioittavalla ja arvostavalla tavalla. Samalla on pidettävä huolta omasta hyvinvoinnista ja voimavarojen riittävyydestä. Mentorointitoimintaan voi motivoida kokemus omasta pystyvyydestä, jota mahdollistaa oma vakaa elämäntilanne ja hyvinvointi.

Vaikka Claryn ym. (1998) funktionaalisen motivaatioteorian turvallisuuden ja kehittymisen funktioissa korostuukin vertaisvanhemman mahdollisuus vähentää omaa syyllisyyden tunnetta, käsitellä omia ongelmia sekä kehittyä ja kasvaa mentorointitoiminnan prosessissa, vanhemman oma vointi tulee mahdollistaa toisen vanhemman kuuntelemisen ja kuulemisen. Mentoroitavan eli tukea tarvitsevan vanhemman tarpeet ja toiveet tulee olla etusijalla vanhempien vertaistukisuhteessa.

Aattelen, että ite pitää olla aika hyvin maadotettu, että, suurin piirtein kantapäät maassa niin, että vastaanotin toimii. H2

Oman elämän tulee olla tasainen, eikä omassa senhetkisessä elämässä tule olla akuutteja kriisejä. Omien lapsien ikä vaikuttaa vanhempien halukkuuteen osallistua mentorointitoimintaan. Positiivisena tekijänä nähtiin se, että omat lapset ovat jo kasvaneet aikuisiksi ja muuttaneet pois kotoa. Näin ollen omien lasten ikä voidaan nähdä Herzbergin ym. (1959) kaksifaktoriteorian hygieniatekijäksi, joka vaikuttaa siihen, että vanhempi ei mahdollisesti motivoida kodin ulkopuoliseen tekemiseen senhetkisessä elämäntilanteessaan. Vanhemmat voivat tarvita murroksen omassa elämässään (ks. Pessi & Orava-saari 2010, 146). Elämäntilanteen murros, jossa omat lapset ovat muuttaneet pois kotoa, voi olla otollinen ajankohta osallistua vertaistuelliseen mentorointitoimintaan. Uudessa elämäntilanteessa vanhemman elämässä voi olla yllättäen enemmän tyhjää aikaa ja ylimääräisiä voimavaroja, joita vanhempi voi käyttää hyödykseen.

Kun omassa elämässä ei ole erityisiä kriisejä, eikä lapsilla. On saanut omat lapset "maailmalle". K9

Sitten kun oma tilanne rauhoittunut ja lapset aikuisia. K10

Ehkä sitten kun omat lapset ois isompia, niin jotenkin tuntuu, että sitten. H5

Kiinnostukseen ja motivaatioon liittyi myös se, minkälaisesta toiminnasta ja aiheesta oli kysymys. Yeungin (2005) timanttimallin toiminnan ääripää sisältää vapaaehtoistoiminnan toimintatavat, joiden tulee olla osallistujalle mielekkäitä, jotta toiminta motivoisi vanhempaa osallistumaan. Mikäli vertainen kokee, ettei toiminta ole organisoitu asianmukaisesti tai hän ei saa tarvitsemaansa tukea toimintaa organisoivalta taholta, vanhempi ei motivoidu eikä sitoudu toimintaan. Myös mentorointitoiminnan aihepiiri määrittelee vanhemman kiinnostuksen ryhtyä mentoriksi ja pitää yllä motivaatiota.

Se vähän riippuu, että minkälaista projektia tai muuta, minkälaisen tyyppisen asian, jos mä tietäisin vähän taustoja siitä, että mihin ois lähössä ja minkälaisesta mentoroinnista ois kysymys tai sillai. -- H5

Vanhempi voi kokea, että mentorointi on oman palkkatyön jatke, mikä on yksi Yeungin (2005, 112) jatkuvuuden ääripään teemoista. Vapaaehtoistyö voi olla jatke työelämälle eläkkeelle jäämisen jälkeen tai sitten vapaaehtoistyö voi olla samankaltaista kuin oma palkkatyö, minkä johdosta vanhempi on motivoitunut ja innostunut osallistumaan mentorointitoimintaan. Vanhempi kokee oman työnsä ja mentorointitoiminnan mielekkääksi tekemiseksi, jotka täydentävät toisiaan ja rakentaa jatkuvuutta vanhemman elämään. Toisaalta mentorointitoiminta voi tarjota myös vastapainoa vanhemman omalle palkkatyölle tai muulle elämälle. Vanhempi voi etsiä jotain uutta, mikä tasapainottaa omaa senhetkistä elämäntilannetta, mikäli vanhemman elämäntilanne on stressaava tai muulla tavalla vastapainoa tarvitseva. (Yeung 2005, 113).

H: Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että voisit toimia mentorina?

V: Varmaan se työ, just se mitä mä teen. Se ois se mitä mä teen palkkatöissä. H4

Vanhempaa voi myös motivoida mentorointitoiminta palkan saamisen johdosta. Eli toiminnasta tulisi saada rahallista palkkiota, mikä poikkeaa vapaaehtoistoiminnan

palkattomuuden ja pakottomuuden lähtökohdista (Yeung 2002, 22—23). Mentorointi on vapaaehtoista vertaistukea, mikä on julkisten ja yksityisten palveluiden ulkopuolella. Mentorointi on matalankynnyksen kolmannen sektorin tarjoamaa vertaistukea, jossa mentoria voi motivoida niin mentoriin itseensä liittyvät kuin toisiin ihmisiin kohdistuvat tekijät. Kuitenkin syy osallistua mentorointitoimintaan mentorina, ei voi olla palkan saaminen, koska se ei kuulu vapaaehtoistoimintaan. Rahalla palkitseminen on ulkoista motivaatiota sen sijaan, että itse tekeminen olisi toiminnan pääasiallinen motivaation lähde (Martela & Jarenko 2015, 25).

Vanhempien senhetkisen elämäntilanteen motivaatio liittyy jatkuvuuden ja uuden etsintä -akselilla (Yeung 2005, 112—113) vanhemman toivoessa vastapainoa muulle elämälle tai työlle tai vanhemman toivoessa mentoroinnin toimivan jatkeena työelämälle. Aihepiiri ja toimintamuoto voi olla vanhemmalle täysin uutta, mikä motivoi vanhempaa osallistumaan toimintaan tai sitten aihepiirin tuttuus toimii vanhemman motivaationa. Vanhempia motivoi myös timanttimalin toiminnallisen ääripään teemat (Mt., 116—117). Mikäli vanhempi kokee toiminnan toteuttamistavat ja aihepiirin mielekkääksi ja omille arvoille sopiviksi, hän motivoituu osallistumaan ja sitoutumaan vertaistuelliseen toimintaan. Erityisen tärkeänä senhetkisen elämäntilanteen liittyvänä motivaationa toimii vanhemmalla oleva ylimääräinen aika, resurssit ja elämänvaihe. Vanhempi kokee, että hänellä on annettavaa toiselle vanhemmalle.

5.3 Motivaationa vertaistuen vastavuoroisuus

Usein vertaissuhteeseen osallistumisen motivaatioon liittyy se, että auttaessa muita, saa itsekin toiminnasta jotakin. Vertaistuki ei siis ole pelkkää yksipuolista antamista, vaan suhde on vastavuoroinen suhde, jossa annetaan ja saadaan. Antamisen ja saamisen ulottuvuuden jatkumon välimaastossa on muun muassa auttamisen antoisuus ja auttamisen kautta saaminen (Yeung 2005, 111). Vertaistuki on molemminpuolista toimintaa, jossa vastataan niin toisen kuin omiinkin tarpeisiin. Auttaessaan toista vanhempaa mentorintisuhteessa vertaisvanhempi voi myös toteuttaa itseään, mikä on yksi Herzbergin ym. (1959) motivaatiotekijöihin kuuluvista motivaatioista. Vanhempi voi olla hyödyksi

toiselle vanhemmalle ja toteuttaa itseään sekä saada suhteesta jotakin, minkä vanhempi voi kokea mielekkääksi yhtälöksi. Auttaessaan toista, vanhempi auttaa myös itseään.

-- eihän niissä (vertaisuuhteissa) vaan ottavana osapuolena olla, että se on ottamista ja antamista. H6

Mun mielestä tämmöset (vertaistuelliset) keskustelut on aina. Kun tämmösiä käydään niin myös siitä ite saa. H2

Toiminnasta voi saada myös emotionaalisia palkintoja, kuten onnistumisen kokemuksia (Yeung 2005, 110), jotka kannustavat osallistumaan ja sitoutumaan toimintaan. Toiminnalla tulee olla merkityksensä, jotta se motivoi. Näin ollen vanhempi voi tyydyttää Maslowin ym. (1987) arvostuksen ja itsensä toteuttamisen tarpeita, kun vanhempi kokee olevansa tarpeellinen ja voivansa hyödyntää potentiaaliaan tukiakseen muita vanhempia. Molemmat mentorointitoiminnan osapuolet saavuttavat jotakin yhteisesti käytetystä ajasta ja resursseista.

-- niin niistä ihmisistä on nähnyt kuinka siitä on ollut heille hyötyä. Ja se varmaan kannustaa myöskin jatkamaan sitä. Kun näkee että se ei oo turhaa . H3

Kyllä mä siitä niinku, jos se auttaa jotakin kaveria ne omat kokemukset, niin tunnen sen hyödylliseksi. Mutta ihan vastavuoroisesti sieltä tulee niitä, se jakaminen siinä on puolin ja toisin hyvä juttu. H5

Vertaistuen ideologiaan kuuluu tasavertaisuus, eli vertaistukisuhteeseen ei sisälly hierarkiaa. Kummallakaan ei ole parempaa tietoa eivätkä toisen ajatukset tai ideat ole toista huonompia. Tasa-arvoinen suhde, jossa tietoja jaetaan puolin ja toisin, on mentorointitoiminnan tärkeä lähtökohta sekä merkittävä motivaatio toimintaan osallistumisessa. Kyse on keskinäisestä avusta ja tasavertaisuudesta (Yeung 2005, 111). Yhdistäisiin vertaissuhteen vastavuoroisuuden luonteen Kirsi Juhilan (2014) kumppanuussuhteen horisontaaliseen asiantuntijuuteen. Sosiaalityötä toteutettaessa kumppanuussuhteena sosiaalityöntekijän ja asiakkaan välillä, heidän asiantuntijuutensa on tasavertaista, eikä kummankaan näkemys ylitä toista. Suhteen osapuolet kuuntelevat toinen toistaan asettumalla samalle tasolla. (Juhila 2014, 137—138.)

Tavallaan nimenomaan se, että et oo ns. auktoriteettiasemassa vaan se, että voidaan pallotella ajatuksia omia hyviä ja huonoja ja toisen hyviä ja huonoja. Se on ollut tosi siistiä. H2

Vertaistukisuhde voi olla voimaannuttavaa molemmille, ei vain suhteen aloitustilanteessa tukea tarvitsevalle. Suhteessa molemmat osapuolet hyötyvät toiminnasta, mistä mentoroinnissa on kyse. Mentoria voi motivoida toiminnan vaikutukset henkilökohtaiseen hyvinvointiin. Toiminta voi edistää positiivista mielialaa ja tyytyväisyyden tunnetta. (Yeung 2005, 109.)

Oma fiilis on voimaantunut olo. H2

Saamisen näkökulma voi liittyä uusien ajatusten ja näkökulmien saamiseen, joiden avulla vanhempi voi laajentaa omaa näkemystään vanhemmuuteen liittyvissä asioissa. Suhteesta voi myös saada lisää arvostusta tai vahvistusta omanarvontunneeseen. Arvostuksen saaminen liittyy Yeungin (2005) timanttimallin antaminen – saaminen -ulottuvuuden saamisen ääripäähän. Maslowin ym. (1987) mukaan arvostuksen ja itsensä kunnioittamisen tarpeisiin liittyvät muun muassa halu saada arvoa, tunnustusta, kunniaa ja pätevyyttä. Kyseisten tarpeiden saavuttaminen tuottaa ihmiselle itseluottamusta ja pysyvyyden tunnetta. Muilta ansaittu kunnioitus ja arvostus vahvistaa vanhemman itseluottamusta kaikista terveimmällä tavalla, sen sijaan, että arvontunne kasvaisi perusteettomasta imartelusta. (Maslow ym. 1987, 21–22.) Vanhempaa voi motivoida toiselta vanhemmalta saatu palaute oman avun hyödyllisyydestä. Vanhempaa voi motivoida myös oma kokemus siitä, että on omilla näkemyksillään aukaissut toisen vanhemman ajatuslukkoja tai laajentanut tämän menetelmäarkun sisältöä.

Kyllähän se jonkinlaista, emmä nyt voi silleen sanoa, että ihmisellä on heikko itsetunto, ku se alkaa johonkin auttamistyöhön, mutta kyllähän se vahvistaa sitä omaa arvoa ihmisenä, ku sä voit olla avuksi toiselle ja varsinkin jos sä näät, että tää on hyvä juttu tai sä aistit sen siitä toisesta, että se vei asioita eteenpäin. -- Voihan se olla myös semmoista, että saa arvostusta tai jotakin, mutta siinäkin on, että saat itsekin jotakin. H3

Vastavuoroisuuteen voi liittyä myös omat toiveet sosiaalisiin suhteisiin liittyen. Vanhempi voi itse haluta olla enemmän tekemisissä muiden ihmisten kanssa. Toive uusien ihmisten tapaamisesta tai sosiaalisten suhteiden lisäämisestä liittyy Yeungin (2005)

timanttimallin läheisyyteen. Halu tutustua muihin ihmisiin liittyy Claryn ym. (1998, 1520) kehittämisen (enhancement) funktioon. Motivaatio voi olla lähtöisin myös sosiaalisesta (social) funktiosta. Vapaaehtoistoiminta voi mahdollistaa henkilön ajanvieron hänen ystävänsä kanssa tai toiminta voi olla henkilön ystävän suosimaa, mikä innoittaa henkilöä osallistumaan. (Clary ym. 1998, 1518.) Sosiaalsiin suhteisiin liittyvät motivaatiot voivat kummuta useista eri tekijöistä, kuten oman lähipiirin kannustuksesta tai oman sosiaalisten suhteiden vähyydestä.

-- varmaan hänelläkin oli siinä yksinäisyyttä ja sillä tavalla tarve olla yhteydessä muihin ihmisiin. H3

Maslowin tarvehierarkiateoriassa sosiaalisuus liittyy yhteenkuuluvuuden tarpeeseen, jossa ihmistä motivoi toimimaan halu osoittaa ja vastaanottaa kiintymystä (Maslow ym. 1987, 20). Ihmisillä on luontainen tarve olla yhteydessä muihin ihmisiin ja olla sosiaalinen. Mikäli vanhemmalla ei ole sellaisia sosiaalisia suhteita, jotka tyydyttävät hänen yhteenkuuluvuuden tarpeita, hän voi olla motivoitunut toimimaan mentorina toiselle vanhemmalle. Kyse voi olla myös halusta tavata erilaisia ihmisiä. Vanhemmalla voi olla halu laajentaa omaa sosiaalista verkostoa, halu vähentää yksinäisyyden tunnetta tai halu saada toimintaa muiden ihmisten parissa.

Toisessa ääripäässä läheisyyteen verrattuna on etäisyys, mitä kuvastaa sitä, että vertaisella on mahdollisuus rajata omaa sitoutumista toimintaan tukeakseen omaa jaksamista (Yeung 2005, 114). Seuraava sitaatti osoittaa vanhemman huolen siitä, pystyisikö pitämään omat rajat ja etäisyyden, toiseen vanhempaan ja tämän huolenaiheisiin. Huoli voi olla esteenä toimintaan osallistumiselle ja sitoutumiselle, minkä takia tasapainon löytäminen läheisyys – etäisyys -ulottuvuudella on erittäin tärkeää. Tarkoituksena ei ole vertaisen kuormittaminen, vaan molemminpuolinen voimaantuminen, mikä motivoi kumpaakin osapuolta osallistumaan ja sitoutumaan toimintaan. Kyky pitää sopivaa etäisyyttä mentorointisuhteessa liittyy mentorin omaan elämäntilanteeseen sekä omiin voimavaroihin ja kykyihin.

-- Ja sitten kuitenkin, että siinä tulee varmasti kuitenkin mentoroitavaltakin sitten niitä paljon semmosta, jos mä aattelen tommosta vanhemmuuden juttua, niin siinä menis kuitenkin siihen sisälle. Kantaisko siinä huolta kuitenkin siitä, kun

yrittää kuitenkin pysyä kasassa niiden omien murheiden kanssa? Että ei varmaan voimavarat niinku riittäis semmoseen tällä hetkellä. H5

Tärkeänä motivaationa mentorointitoimintaan osallistumessa toimii vertaistuen vastavuoroisuus ja tasavertaisuus, mikä sijoittaa Yeungin (2005, 111) antamisen – saamisen - akselille. Vanhempi kokee auttamisen antoisaksi ja kokee itse saavansa auttamisen kautta jotakin. Vanhempi kokee toiminnan merkitykselliseksi ja antoisaksi, mikä innoittaa osallistumaan ja sitoutumaan mentorointitoimintaan. Vertaistuen vastavuoroisuus mahdollistaa vanhemmalle arvostuksen ja itsensä toteuttamisen tarpeiden toteuttamisen. Vanhempi voi motivoitua toimintaan, koska kokee olevansa hyödyksi toiselle tukea tarvitsevalle, ja koska kokee voivansa hyödyntää omia tietoja ja taitoja. Toiminnasta voi myös kokea saavansa arvostusta ja kunnioitusta, mikä kasvattaa vanhemman omaa itsetuottamusta. (Maslow ym. 1987.)

Myös sosiaaliset suhteet voivat liittyä vanhempien motivaation osallistua mentorointitoimintaan mentoreina. Motivaatioina sosiaaliset suhteet liittyvät Yeungin (2005) läheisyys – etäisyys -ulottuvuuksiin, Claryn ym. (1998) kehittämisen funktioon ja Maslowin ym. (1987) yhteenkuuluvuuden tarpeeseen. Vanhemman motivaatio voi olla peräisin siitä, että hän pystyy vertaistukitoiminnassa rajaamaan omaa sitoutumista ja paneutumista, mikä tukee vanhemman omaa hyvinvointia. Vanhempi voi arvostaa mahdollisuutta asettaa vertaissuhteelle itselle sopivat rajat, mikä liittyy myös motivaation toiminnallisuuden ääripäähän. Vanhemmalla on myös luontainen tarve olla yhteydessä muiden ihmisten kanssa, mikä voi motivoida vanhempaa vertaistuelliseen toimintaan. Vanhemmalla voi olla halu olla tekemisissä muiden ihmisten kanssa ja tavata uusia ihmisiä. Myös halu osoittaa kiintymystä ja välittämistä muille ihmisille voi motivaation alkuperä.

5.4 Motivaationa halu auttaa muita

Yhtenä syynä, miksi vanhempi haluaa antaa vertaistukea toiselle ihmiselle on se, että hän haluaa auttaa muita (Yeung 2005; Pessi & Oravasaari 2010). Vanhemmalla voi olla halu ja mahdollisuus tukea toisen vanhemman kasvua, kehitystä ja selviytymistä.

Mentorointi- ja vertaistukitoiminta voi olla vanhemmalle mahdollisuus toteuttaa omia arvojaan, kuten altruismia (Clary ym. 1998, 1517). Vanhempi voi haluta auttaa toista vanhempaa selviytymään omasta elämänmuutoksesta tai haastavaksi koetusta tilanteesta. Vanhempi näkee tärkeänä sen, että hän voi auttaa toista vanhempaa tämän omassa prosessissa toisen vanhemman omalla tavalla. Vanhemmalla voi olla myös halu kannustaa muita ja luoda uskoa muihin vanhempiin. Uskon luominen ja toisen kannustaminen voi liittyä haluun levittää hyvää osoittamalla toiselle vanhemmalle, että hänellä on voimavaroja ja hän pärjää.

-- Olkoonkin niin että mä selvisin jostakin jutusta, vaikka siitä erosta, niin se ei oo oleellista, että miten mää selvisin siitä vaan että mä voin tukea sitä toisen tapaa selvitä siitä. -- H3

-- Jotenkin kaikki tekevät parhaansa vanhemmuudessa, mutta saavat tosi vähän rohkaisevaa tunnustusta hyvästä työstään. -- K13

-- Jotenkin on voinut luoda sitä uskoa toiseen. -- H1

Vanhempi voi myös kokea, että avun antaminen liittyy vahvasti omaan persoonallisuuteen ja temperamenttityyppiin. Tällöin muiden auttaminen kumpuaa sisäisestä motivaatiosta. Auttaminen voi olla itselle luonnollinen tapa toimia ja motivaatio voi olla peräisin ihmisen altruistisista luonteenpiirteistä (Yeung 2005, 110—111). Toiminta innostaa ja kiinnostaa puhtaasti sellaisenaan vanhempaa, jolloin se on sisäsyntyistä motivaatiota, jonka niin Ryan ja Deci (2000) kuin Martela ja Jarenko (2015) luokittelevat sisäiseen motivaatioon. Mikäli vanhemman toimintaan liittyy autonomia ja kyvykkyys sekä mielihyvä, on kyseessä vahva sisäinen motivaatio (Ryan & Deci 2000, 71). Toiminta on vanhempaa itseään ja omaa luonnetta toteuttavaa, mikä kuuluu Herzbergin ym. (1959) jaottelussa motivaatiotekijöihin. Sisäisestä tarpeesta kumpuavat motivaatiotekijät motivoivat vanhempaa tehokkaammin kuin hygieniatekijät pidemmällä aikavälillä.

Mä oon viime aikoina tunnistanut itsestäni kaiken kaikkea työntekijänäkin ja yleisestikin ihmisenä, että mulle on niinku mä oon varmaan temperamenttityypiltä semmonen, että jakaminen on mulle tosi tärkeätä. Se se varmaan on, mä koen sen antavan erilaisen jakamisen niin paljon ja se yhdessä ajattelun mä koen sen niin paljon hedelmällisenä ku yksin ajattelun. H6

Halu auttaa muita voi liittyä myös siihen, että vanhempi haluaa tuoda esille ongelmatilanteiden normaaliuden. Yeung (2005, 110) tuo esille, että timanttimalin antaminen – saaminen -ulottuvuuden antamisen ääripään motivaatioihin sisältyy erityistarpeisiin vastaamisen, kuten syrjäytymisriskissä olevien tai nuorten auttamisen. Auttamissuhteessa vanhempi voi kokea tärkeäksi toisen vanhemman ymmärryksen vahvistaminen siitä, että ongelmat ja kriisitilanteet ovat normaaleja. Kaikki kokevat vastoinikäymisiä, eikä sitä tarvitse hävetä, vaan on hyväksyttävää kohdata haasteita ja pyytää niihin apua. Ongelmien normaaliuden korostaminen voi liittyä myös pohdinta – ja toiminta -akselin välimaastoon, jossa mentorointitoimintaan voi motivoida se, että vanhempi voi toteuttaa tärkeiksi kokemiaan arvojaan toiminnassa (Yeung 2005, 117).

Kaikki inhimillinen on normaalia. Ei ole semmoista hätää eikä tuskaa, joka ois jotenkin häpeäksi tai niinku katastrofi, josta ei voisi selvitä. Niistä voi selvitä, kun ymmärtää ja hyväksyy sen, että se on osa ihmisenä olemista. H3

Toiminnan arvot voivat motivoida vanhempaa osallistumaan ja sitoutumaan muiden auttamiseen (Pessi & Oravasaari 2010, 146—147). Motivaatio voi kummuta myös toiminnan tavasta, millä autetaan ja tuetaan toista. Pohdinta – toiminta -ulottuvuudessa toiminta ääripää kuvastaa yhdessä tekemistä mentorointitoiminnassa. Vanhempaa voi motivoida se, että toiminnassa on kyse toiminnallisuudesta (Yeung 2005, 116—117) tai se, että voi innoittaa toista vanhempaa tietynkaltaiseen toimintaan myös heidän yhteisen toiminnan ulkopuolella. Kuten Salmela-Aro ja Nurmi (2017) tuovat esille motivaatiota voi tarkastella muun muassa ”miten” -kysymyksen kautta, mihin sisältyy se, minäkalaisilla tavoilla ja menetelmillä toimitaan tavoitteisiin pääsemiseksi. Mentorisuhteessa yksi mahdollinen toimintamalli on mentorin ja mentoroitavan yhdessä tekeminen ja sen kautta kokemusten ja ajatusten vaihtaminen.

H: Mitkä tekijät vaikuttaa siihen että voisit toimia mentorina?

V: -- Ja sitten semmonen sit se vapaa-ajan toiminta ja semmonen, ei tarvitse jäädä sinne kotiin. Et sitten puuhataa kaikenlaista. H1

Myös se, että pystyy tukemaan omilla voimavaroilla ja kyvyillä voi olla motivaation lähde. Oma pystyvyys liittyy niin haluun, senhetkiseen elämäntilanteeseen kuin omiin kokemuksiin, ja se toimii keskeisenä motivaation lähteenä vertaistukitoimintaan

osallistumisessa. Se, että pääsee hyödyntämään omia tietoja ja taitoja, joita ei välttämättä pääse samalla tavalla käyttämään muuten, voi motivoida osallistumaan toimintana (Clary ym. 1998, 1518). Toimintaa voi harjoittaa vain niillä tiedoilla ja taidoilla, mitä itsellä on, jolloin omaa osaamista ja omia kykyjä tulee puntaroitua ja siten hyödynnettyä sekä kehitettyä mentorointitoiminnan kautta, kun vanhempi pyrkii tukemaan ja auttamaan toista vanhempaa.

*Sillä tavalla auttaa ja yrittää vastata niihin tarpeisiin mitä on ja omilla kyvyillä --
H5*

Motivaatioina vanhemman osallistumiseen vertaistukitoimintaan ovat myös toisen vanhemman kiinnostus aiheesta ja se, että toisella vanhemmalla on tarve tukeen ja apuun. Toisella vanhemmalla voi olla tarve tietää lisää esimerkiksi viranomaisten kanssa työskentelyyn liittyvistä käytännöistä tai tarve jakaa omaa tilannetta ja saada uusia näkökulmia. Tähän tarpeeseen tai kiinnostukseen vastaaminen voi olla vanhemmalle luontevaa tai vanhempi voi kokea, että tukea tarvitsevaa on autettava, koska se on yleisesti arvostettua käytöstä. Toisen ihmisen tarpeesta ja kiinnostuksesta lähtevä toiminta voi olla sisäistettyä motivaatiota (Ryan & Deci 2000; Martela & Jarenko 2015).

Jos jostakin asiasta voi avata enemmän, jos joku on kiinnostunut "hei mistä mä voisinkin lähteä tuota asiaa selvittämään enemmän?" H1

Jos ystävä esim. tarvitsee. Työssäni (kättilö sairaanhoitaja), jos joku tarvitsee minua tai mielipidettä toiselta vanhemmalta. K2

Motivaatio, joka ei liity varsinaisesti itse tekemiseen, vaan on lähtöisin toisen ihmisen kiinnostuksesta, sisältyy Herzbergin ym. (1959) kaksifaktoriteorian hygieniatekijöihin. Tällöin motivaatio liittyy vertaista ja toimintaa ympäröiviin olosuhteisiin. Toisen vanhemman kiinnostuksen johdosta aloitettu toiminta voi olla sisäistetyn motivaation tai säätelyn tuotosta. Sisäistetyssä motivaatiossa vanhempi arvostaa itse kyseistä toimintaa ja ihminen kokee tehneensä itsensä tärkeäksi (Martela & Jarenko 2015, 32). Martela ja Jarenko (2015) sijoittavat sisäistetyn motivaation sisäisiin motivaatioihin, koska se on hyvin sisäistetty motivaatio. Ryanin ja Decin (2000) mukaan sisäistetty säätely on ulkoista motivaatiota. Sisäistetyssä säätelyssä vanhempi on omaksunut yleisesti hyväksytyn arvon ja mukautunut siihen. Sisäistetty säätely on ulkoisista motivaatioista kaikista

autonomisin, mutta kuitenkin motivaation perusta on ulkoisissa tekijöissä. (Ryan & Deci 2000, 71—73.)

Toisen näkökulmasta toisen tukea tarvitsevan vanhemman auttaminen voi tuntua itsensänselvyytenä. Joku toinen voi kokea auttamisen oman arvokkaan ajan tuhlaamisena ja omien voimavarojen turhana kuluttamisena. Ihmisten arvomaailmat ovat erilaisia, mutta jotta ihminen motivoituisi toimintaan todella, motivaatio on oltava lähtöisin hänestä itsestään ja vanhemman on koettava toiminta arvokkaaksi. Ulkoiset tekijät voivat tuottaa motivaatiota, mutta pidemmällä tähtäimellä ne eivät ole yhtä vahvoja motivaation lähteitä kuin sisäiset tekijät (Ryan & Deci 2000; Martela & Jarenko 2015). Mikäli on motivoitunut auttamaan muita ja omat voimavarat ja elämäntilanne sen sallii, niin miksei tukisi toista vanhempaa jakamalla omia ajatuksia ja kokemuksia.

-- Ja ku ei se oo iteltä pois. H3

Erityisen tärkeinä motivaation lähteinä toimivat vanhemman halu auttaa, mikä liittyy altruististen arvojen toteuttamiseen (Clary ym. 1998, 1517; Yeung 2005, 110—111). Auttamishalun lisäksi antamisen ääripäähän sijoittuu erityistarpeisiin vastaaminen (Mt., 110), mikä liittyy vanhemman haluun auttaa esimerkiksi toista vanhempaa, joka kokee olevansa haasteellisessa elämäntilanteessa. Aiemmin mainitsemani mentorointitoiminnan toteuttamistapojen mielekkyyden lisäksi toiminnan arvoilla on merkitystä vanhemman motivaatioon (Pessi & Orava 2010). Myös vanhempien vertaissuhteen toimintatavat, kuten yhdessä tekeminen, voi olla vanhempaa innoittava tekijä, mikä liittyy Yeungin (2005, 116—117) pohdintaan – toiminta -ulottuvuudelle. Kyseisen ulottuvuuden välimaastoon sijoittuu myös vanhemman halu toteuttaa tärkeäksi kokemiaan arvoja mentorointitoiminnassa esimerkiksi tuomalla esille ongelmien normaaliuden. Vanhemman haluun auttaa muita liittyy myös motivaationa vanhemman kokemus omista voimavaroista ja kyvykkyydestä. Claryn ym. (1998, 1518) ymmärtämisen funktioon sisältyvä mahdollisuus omien tietojen ja taitojen hyödyntämiseen voi olla yksi vanhempaa motivoivista tekijöistä.

6 Pohdinta

Toteutin pro gradu -tutkielmani vanhempien tuen tarpeista ja motivaatiosta, jotka voivat vaikuttaa mentorointitoimintaan osallistumiseen. Tutkielma sai alkunsa Vanhempien Akatemian toimijoiden ja minun halusta syventyä lisää Vanhempien Akatemian uuden vertaistuellisen mentorointitoiminnan tekijöihin. Mentorointitoiminta on ennaltaehkäisevää ja matalankynnyksen palvelua, joka tarjoaa vertaistukea vanhemmille. Tuen tarjoaminen vanhemmalle tuottaa hyvinvointia niin vanhemmalle kuin lapsellekin, minkä johdosta aihe on merkityksellinen. Tutkielman tekeminen oli kasvattava ja opettava kokemus. Matkan varrella oli niin ylä- kuin alamäkiä, jolloin välillä tutkielma eteni kuin siivillä ja välillä taas tuntui, että olin kaivanut itselleni syvän kuopan, josta en päässyt enää ylös. Olen kuitenkin nyt tutkielman teon lopussa maan pinnalla oppineena ja kehittyneenä.

Vanhempien viiteen tuen tarpeiden teemaan sisältyy useita erilaisia tarpeita, jotka liittyvät sekä turvallisuuden, itsensä toteuttamisen, arvostuksen että yhteenkuuluvuuden tarpeisiin (Maslow ym. 1987). Vanhempi voi kokea tarvitsevänsä ulkopuolista tukea erityisesti, kun hän kokee elämäntilanteensa haasteelliseksi ja omien voimavarojensa ja kapasiteettinsa riittämättömiksi. Myös vanhemman sosiaalisten tukiverkoston puute ja verkoston tarjoaman tuen riittämättömyys voivat tuottaa haasteita ja tarpeita arkeen. Vanhempi voi tarvita toisen vanhemman tukea myös oman varmuutensa vahvistamiseksi ja oman vanhemmuutensa kehittämiseksi. Vanhempien tuen tarpeet, jotka motivoivat vanhempia hakeutumaan mentorointitoimintaan kumpuavat pääsääntöisesti sisäisestä motivaatiosta. Vanhempien motivaatio on sisäsyntyistä, kun vanhemmat kokevat itse henkilökohtaisesti vertaistuen olevan tarpeellinen heidän omassa elämäntilanteessaan ja omien voimavarojen sekä kapasiteettien vahvistamisessa. Omalta osaltaan myös ulkopuolisten tekijöiden odotukset ja velvoitteet voivat vaikuttaa vanhempien hakeutumiseen vertaistuen piiriin. Vanhempi voi kokea, ettei hän pysty toimimaan yhteiskunnan asettamien vaatimusten mukaisesti ja kokee epävarmuutta vanhemmuudestaan. Motivaatio voi kummuta sisäännotetusta kontrollista, jolla vanhempi pyrkii vähentämään kokemiaan syyllisyyden ja häpeän tunteita. Motivaatio mentorointitoimintaan osallistumisesta voi kummuta niin sisäisestä kuin ulkoisesta motivaatiosta. (Ks. Ryan & Deci 2000; Martela & Jarenko 2015.)

Vanhempia motivoi mentorointitoimintaan osallistumiseen omat aiemmat kokemukset tietynlaisesta elämäntilanteesta sekä niin hyvät kuin huonot kokemukset avun saamisesta aiemmin omissa haastavissa elämäntilanteissa. Merkityksellinen motivaation lähde on myös oma senhetkinen elämäntilanne, johon liittyy muun muassa omat voimavarat ja perhe-elämän vakaus. Vanhempia motivoi myös vertaistuen vastavuoroisuus, mikä merkitsee sitä, että myös niin sanottu vertaistuen antaja, mentori, saa vertaissuhteessa itselleen jotakin. Kumpikaan mentorointisuhteeseen osallistuja ei ole vain antajan tai vastaanottajan roolissa, vaan molemmat osapuolet antavat ja saavat. Yhtenä motivaation lähteenä on myös vanhempien halu auttaa muita. Vanhempi voi haluta puhtaasti omasta altruistisesta halustaan auttaa muita apua ja tukea tarvitsevia. Yeungin (2005) timanttimallin ulottuvuuksista antamisen ja saamisen ulottuvuus korostuu vanhempien motivaatiossa mentorointitoimintaan osallistumiseen. Myös omien arvojen toteuttaminen ja toiminnan mielekkyys, jotka sijoittuvat pohdinta – toiminta -akselin välimaastoon, vaikuttavat vanhempia motivoiden.

Merkittävin vanhempien motivaatioiden teemoja yhdistävä tekijä, kuten myös vanhempien tuen tarpeiden teemoja yhdistävä tekijä, on sisäinen motivaatio, joka on lähtöisin vanhemmista itsestään. Mentorointitoimintaan osallistutaan ja sitoudutaan, kun toimintaan ollaan itse aidosti kiinnostuneita ja se koetaan hyödylliseksi. Toiminnan on oltava voimaannuttavaa, omiin tarpeisiin vastaavaa sekä kokemusten ja hiljaisen tiedon jakamista vastavuoroisessa suhteessa. Vaikuttavimmat mentorointitoimintaan osallistumisen tekijät kumpuavat vanhemmasta itsestään sisäisistä tarpeista ja motivaatioista.

Minut yllätti tutkielmani teossa tutkimustulosten painotus. Oletin ennakkoon aineistoni tuottavan enemmän tietoa mentorina toimimiseen vaikuttavista motivaatiotekijöistä kuin mentoroitavien vanhempien tuen tarpeista. Fenomenologisessa tutkimuksessa pyritään siihen, etteivät ennakko-oletukset ja jo olemassa olevat tiedot vaikuttaisivat tutkimuksen tekoon ja aineiston analyysiin. Näin ollen pyrin oman ennakko-oletuksesta riippumatta keskustelemaan aineistoni kanssa avoimin mielin ja ottamaan vastaan, mitä aineistoni tuotti. On aiheellista pohtia, vaikuttiko minun, tutkijan ja haastattelijan, rooli ja ennakko-oletukset vanhempien tuottamiin tuen tarpeisiin ja motivaatioihin vai

tuottivatko vanhemmat haastatteluissa ja kirjallisissa vastauksissa niitä tekijöitä, jotka he itse kokivat oleellisiksi vertaistuelliseen mentorointitoimintaan liittyen.

Tutkielmani luotettavuutta tarkastelen reliabiliteetin ja validiuden kautta. Koen haastattelun olevan tutkimusmenetelmänä luotettava vanhempien kokemusten selvittämiseksi. Kokemukset ovat subjektiivisia ja kokemusten tutkimiseen liittyy elävän, kuvatun, uudelleen eletyn ja uudelleen kuvatun kokemuksen prosessi, jossa eletty kokemus muuttuu kirjalliseksi ymmärrykseksi ja tulkinnaksi (ks. Perttula 2005). Näin ollen toisen tutkijan toteuttamana tutkimustulokset voivat olla erilaisia. Pidän tuloksiani kuitenkin luotettavina, koska vanhempien kuvaamissa kokemuksissa oli yhtäläisyyksiä ja toistuvuutta. Tutkielmani luotettavuutta lisää se, että tutkimukseni lopputulos vastaa alkupe räiseen tavoitteeseen. Tutkielmani tavoitteena oli syventyä vanhempien kokemiin tuen tarpeisiin ja motivaatioihin, jotka vaikuttavat heidän osallistumiseensa vertaistuelliseen mentorointitoimintaan, minkä olen toteuttanut tutkielmassani.

Tutkielmani tulokset ovat jatkoa ajatellen oleelliset, jotta vanhempien mentorointia sekä muita vertaistuen muotoja voidaan tulevaisuudessa kehittää. Tutkielmani tuotos voi auttaa mentoreiden rekrytoimisen mukaan mentorointitoimintaan ja se voi auttaa kohdentamaan toimintaan tukea tarvitseville vanhemmille, mentoroitaville. Tulosten myötä mentorointitoimintaa toteuttavan tahon, Vanhempien Akatemian, voi olla helpompaa kohdentaa toimintaansa tarkoituksenmukaiselle kohderyhmälle, eli vertaistukea tarvitseville vanhemmille sekä heille, joilla on motivaatiota osallistua toimintaan. Tulokset voivat myös madaltaa vanhempien mentorointitoimintaan osallistumiseen liittyvää kynnystä mentoreina tai mentoroitavina, kun vanhemmilla on tietoa mentoroinnista ja tietoa siitä, minkälaisiin tuen tarpeisiin mentoroinnilla voidaan vastata ja minkälaiset tekijät voivat vaikuttaa mentorointitoimintaan osallistumiseen ja sitoutumiseen.

Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista perehtyä vanhempien mentorointitoimintaan osallistuneiden näkemyksistä ja kokemuksista mentorointitoiminnasta. On tärkeää kehittää uusia menetelmiä ennaltaehkäisevien ja matalankynnyksen palveluihin ja tutkia niiden toimivuutta. Vanhempien omiin kokemuksiin paneutuminen ja mahdollisten haasteiden ja kipukohtien tunnistaminen on tärkeää, jotta voidaan toteuttaa ennaltaehkäisevää ja matalankynnyksen palveluja. Asianmukaisin tieto tulee aina asianosaisilta

itseltään ja lasten, nuorten, vanhempien ja koko perheen hyvinvoinnin yhtenä tärkeänä osatekijänä ovat vanhemmat. Tämän vuoksi koen vanhempien tukimuotojen tutkimisen merkitykselliseksi.

Haluan kiittää Nuorten Ystäviä tutkielman toteuttamisen ja yhteistyökumppanuuden mahdollistamisesta ja haluan kiittää erityisesti Mikko Orasta ja Riitta Alataloa, joiden kanssa olen tutkielmaani suunnitellut. Haluan myös kiittää pro gradu -tutkielmani ohjaajaa Tarja Orjasniemeä, jonka tuki ja ohjaus ovat olleet tutkielmani etenemisen ja loppuun asti viemisen kannalta korvaamatonta. Ilman Nuorten Ystäviä, Orjasniemeä tai läheisteni tukea tutkielmani ei olisi nyt tässä pisteessä.

Lähteet

- Alasuutari, Pertti 2011: Laadullinen tutkimus 2.0. Vastapaino. Tampere.
- Allen, Tammy & Poteet, Mark & Burroughs, Susan 1997: The Mentor's Perspective: A Qualitative Inquiry and Future Research Agenda. *Journal of Vocational Behaviour* 51, 70–89.
- Autio, Ossi 2007: Perhehoidon mentorointi – Koulutuksen arviointi. Kehittämishankeraportti. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä.
- Belsky, Jay 1984: The determinants of parenting: A process model. *Child Development* 55 (1), 83-96. https://www.jstor.org/stable/1129836?read-now=1&seq=1#page_scan_tab_contents. Viitattu 11.3.2019.
- Bronfenbrenner, Urie 1981: Sosiaalisatutkimus. Suom. Pirkko Ikonen. Toim. Kurt Lüscher. Weilin & Göös. Espoo.
- Clarkeburn, Henriikka & Mustajoki, Arto 2007: Tutkijan arkipäivän etiikka. Vastapaino. Tampere.
- Clary, E. Gil & Ridge, Robert & Stukas, Arthur & Snyder, Mark & Copeland, John & Haugen, Julie & Miene, Peter 1998: Understanding and assessing the motivations of volunteers: A functional approach. *Journal of personality and social psychology* 74 (6), 1516-1530. <https://pdfs.semanticscholar.org/b46a/11a4464f77b64492e2c2b688d9ebcc3c5565.pdf>. Viitattu 19.2.2019.
- Dunderfelt, Tony 2011: Elämäntarkkailu. Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. WSOY pro. Helsinki.
- Erikson, Erik 1982: Lapsuus ja yhteiskunta. 2. uudistettu painos. 1. painos 1962. Suom. Esko Huttunen. Gummerus. Jyväskylä.
- Erikson, Erik & Erikson, Joan 1997: The life cycle completed. Extended version. Norton & Company. New York. London.
- Eskola, Jari & Lähti, Johanna & Vastamäki, Jaana 2018: Teemahaastattelu. Opit ja opetukset. Teoksessa Valli, Raine & Aaltola, Juhani (toim.): Ikkunoita tutkimusmenetelmiin I. metodin valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittavalle tutkijalle. 5. uudistettu painos. PS-kustannus. Jyväskylä, 27–51.
- Gilkes, Liz & Capstick Louise 2008: Parent-to-parent mentoring. Oxfordshire's pioneering buddy scheme for adopters. *Adoption and Fostering* 32 Number 1, 69–72.
- Haaparanta, Leila & Niiniluoto, Ilkka 2016: Johdatus tieteelliseen ajatteluun. Gaudeamus. Helsinki.
- Heikkinen, Hannu & Huttunen, Rauno 2008: Hiljainen tieto, mentorointi ja vertaistuki. Teoksessa Toom, Auli & Onnismäki, Jussi & Kajanto, Anneli (toim.): Hiljainen tieto: tietämistä, toimimista, taitavuutta. Aikuiskasvatuksen 47. vuosikirja. Kansanvalistusseura. Helsinki, 203–220.
- Herzberg, Frederick & Mausner, Bernard & Snyderman, Barbara 1959: The motivation to work. 2. Uudistettu painos. 1. Painos 1959. John Wiley & Sons. New York.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2009: Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus. Helsinki.
- Hokkanen, Liisa & Kinnunen, Petri & Kauppinen, Risto & Parhakangas, Outi 2001: Tartu toimeen! Käyttäjien kokemuksia yhdistelmästä. Arviointitutkimus, osa 3. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Sosiaali- ja terveysturvan liitto. Sosiaali- ja terveysviesti 3/2001, liite.

- Hokkanen, Liisa 2003a: Vapaaehtoinen ja vertainen auttaminen. Teoksessa Laitinen, Merja & Pohjola, Anneli (toim.): Sosiaalisen vaihtuvat vastuut. PS-kustannus. Jyväskylä, 254—274.
- Hokkanen, Liisa 2003b: Vapaaehtoisuus – pala elämää. Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen julkaisusarja 6. Oulun sosiaalialan osaamiskeskus. Oulu.
- Hyväri, Susanna 2005: Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (toim.): Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. Vastapaino. Tampere, 214—235.
- Hyvärinen, Matti 2017: Haastattelun maailma. Teoksessa Hyvärinen, Matti & Nikander, Pirjo & Ruusuvuori, Johanna (toim.): Tutkimushaastattelun käsikirja. Vastapaino. Tampere, 11—45.
- Isaacs, William 2001: Dialogia ja yhdessä ajattelemisen taito: urauurtava lähestyminen liike-elämän viestintää. Kauppakaari. Helsinki.
- Juhila, Kirsi 2014: Sosiaalityöntekijöinä ja asiakkaina. Sosiaalityön yhteiskunnalliset tehtävät ja paikat. 6. uudistettu painos. 1. painos 2006. Vastapaino. Tampere.
- Juusela, Tuulikki & Lillia, Tuula & Rinne, Jari 2000: Mentoroinnin monet kasvot. Yrityskirjat Oy. Helsinki.
- Kajaste, Marleena 2012: Revitty elämä. Erityislapsen matka aikuisuuteen. Muruja-kustannus. Vehmersalmi.
- Keltikangas-Järvinen, Liisa 2010: Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. 2. uudistettu painos. 1 painos 2010. WSOY. Helsinki.
- Korhonen, Satu & Holopainen, Laura 2015: Vanhempana vahvemaksi – kohti myönteistä vuorovaikutusta. Kirja vanhemmuudesta ja sen tukemisesta. Grano Oy. Jyväskylä.
- Kotakari, Ulla & Rusanen, Timo 1996: Mihin kansalaiset turvautuvat. Teoksessa Matties, Aila-Leena & Kotakari, Ulla & Nylund, Marianne: Välittävät verkostot. Vastapaino. Jyväskylä, 177—189.
- Kupias, Päivi & Salo, Matti 2014: Mentorointi 4.0. Talentum. Helsinki.
- Kuronen, Marjo 2003: Eronnut perhe? Teoksessa Forsberg, Hannele & Nätkin, Ritva (toim.): Perhe murroksessa. Kriittisen perhetutkimuksen jäljillä. Gaudeamus. Helsinki, 103—120.
- Kuula, Arja & Tiitinen, Sanni 2010: Eettiset kysymykset ja haastattelujen jatkokäyttö. Teoksessa Ruusuvuori, Johanna & Nikander, Pirjo & Hyvärinen Matti (toim.): Haastattelun analyysi. Vastapaino. Tampere, 446—459.
- Laimio, Anne & Karnell, Sonja 2010: Vertaistoiminta. Kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Laatikainen, Tanja (toim.): Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA, 9-20.
- Laine, Timo 2018: Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Valli, Raine & Aaltola Juhani (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 5. uudistettu painos. PS-kustannus. Jyväskylä, 29—50.
- Lammi-Taskula, Johanna & Varsa, Hannele 2001: Vanhemmuuden aika. Vanhemmuuden tukemisen käytännöt ja haasteet osana neuvoloiden ja päivä kotien työtä. Sosiaali ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Stakes. Helsinki.
- Leskelä, Jori 2005: Mentorointi aikuisopiskelijan ammatillisen kehittymisen tukena. Väitöskirja. Kasvatustieteiden laitos. Tampereen yliopisto. Tampere.
- Martela, Frank & Jarenko, Karoliina 2015: Draivi. Voiko sisäistä motivaatiota johtaa? Talentum. Helsinki.

- Marttunen, Mauri 2005: Riittävän hyvä vanhemmuus. Kansanterveys 2005:9. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102059/9kansanterveys2005.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 23.1.2019.
- Maslow, Abraham & Frager, Robert & Fadiman, James & McReynolds, Cynthia & Cox, Ruth 1987: Motivation and personality. 3. Uudistettu painos. 1. Painos 1954. Harper & Row. New York.
- Mead, Shery & Hilton, David & Curtis, Laurie 2001: Peer support. A theoretical perspective. Psychiatric rehabilitation journal. 25, 5. 134—141.
- Mikkonen, Irja & Saarinen, Anja 2018: Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Tietosanoma. Helsinki.
- Miller, Andrew 2002: Mentoring students and young people. A Handbook of effective practice. Kogan Page. London.
- Miller, Sue 2010: Supporting parents. Improving outcomes for children, families and communities. Open University Press.
- Moilanen, Johanna 2006: Mentorointi ja sukupolvityö ehkäisevän lastensuojelun käytäntönä. Teoksessa Forsberg, Hannele & Ritala-Koskinen, Aino & Törrönen, Maritta (toim.): Lapset ja sosiaalityö. Kohtaamisia, menetelmiä ja tiedon uudelleenarviointia. PS-kustannus. Jyväskylä, 149—164.
- Murray, Margo 2001: Beyond the myths and magic of mentoring. How to facilitate an effective mentoring program. Jossey-Bass Publisher. San Francisco.
- Mykkänen, Johanna & Huttunen, Jouko 2008: Isäksi tulon tunteet. Teoksessa Sevón, Eija & Notko, Marianne (toim.): Perhesuhteet puntarissa. Palmenia. Helsinki, 169—187.
- Mykkänen-Hänninen, Riitta & Kääriäinen, Aino 2009: Vertaisuus ja vertaistuki eroauttamisessa. Lastensuojelun Keskusliitto / Neuvo-projekti. Helsinki.
- Niemelä, Pauli 2003: Elämänvaiheisiin liittyvä turvattomuus. Teoksessa Laitinen, Merja & Pohjola, Anneli (toim.): Sosiaalisen vaihtuvat vastuut. PS-kustannus. Jyväskylä, 86—102.
- Niemelä, Pirkko 1992: Äidiksi tuleminen elämän käännekohtana. Teoksessa Niemelä, Pirkko & Ruth, Jan-Erik (toim.): Ihmisen elämänkaari. 4. uudistettu painos. 1. painos 1988. Otava. Helsinki, 141—153.
- Norlin, David & Broberg, Malin 2013: Parent of children with and without intellectual disability. Couple relationship and individual well-being. Journal of intellectual disability research. 57 (6), 552—566.
- Nylund, Marianne 1996: Suomalaisia oma-apuryhmiä. Teoksessa Matthies, Aila-Leena & Kotakari, Ulla & Nylund, Marianne (toim.): Välittävät verkostot. Vastapaino. Tampere, 193-205.
- Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta 2005: Vapaaehtoisuuden anti, arvot ja osallisuus murroksessa. Teoksessa Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (toim.): Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. Vastapaino. Tampere, 13—38.
- Nylund, Marianne 2005: Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (toim.): Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. Vastapaino. Tampere, 195—213.
- Nyman, Markku 2008: Kansalaisyhteiskunta ja vertaistuki. Hyvän mielen talo ry. Oulu.
- Parton, Nigel & O'Byrne Patrick 2000: Constructive social work. Towards a new practice. Macmillan Press Ltd. London.
- Pehkonen, Aini & Niskanen, Tuula & Autio, Ossi 2008: Perhehoidon mentorien kouluttaminen. Teoksessa Pölkki, Pirjo & Pitkänen, Tarja (toim.): Pohjois-Savon lastensuojelupalvelujen kehittäminen vuosina 2006—2007. Hankkeen loppu- ja

- arviointiraportti. Sosiaalityön ja sosiaalipedagogiikan laitos. Kuopion yliopisto. Kuopio, 69—104.
- Perho, Hannu & Korhonen, Merja 1996: Huolenpidon elämäkerrallisista tekijöistä keski-ikäen alussa. Teoksessa Aittola, Tapio & Alanen, Leena & Rantamaa, Paula (toim.): Minkä ikäinen olettekaan, rouva? SoPhi. Yhteiskuntatieteiden, valtio-opin ja filosofian julkaisuja 5. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä, 71—86.
- Perttula, Juha 2005: Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa Perttula, Juha & Latomaa, Timo (toim.): Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. Dialogia. Helsinki. 115—162.
- Perttula, Juha 2007: Kokemus objektiivinen, metodi subjektiivinen. Ajatuksia kokemuksen tutkimisen logiikasta. Teoksessa Laitinen, Merja & Kemppainen, Tarja (toim.): Tutkiva sosiaalityö. Näkökulmia tulevaisuuteen ja innovaatioihin. Talentia-lehti / Sosiaalityön tutkimuksen seura 2007. Rovaniemi, 19—23.
- Pessi, Anne Birgitta & Oravasaari, Tomi 2010: Kansalaisjärjestötoiminnan ytimessä. Tutkimus RAY:n avustamien sosiaali- ja terveysjärjestöjen vapaaehtoistoiminnasta. Avustustoiminnan raportteja 23. Yliopistopaino. Helsinki.
- Pirskanen, Henna & Holmila, Marja & Kataja, Kati & Simonen, Jenni & Tigerstedt, Christoffer 2013: Alkoholismista toipuneen paluu vanhemmuuteen. Teoksessa Holmila, Marja & Raitasalo, Kirsimarja & Tigerstedt, Christoffer (toim.): Sukupolvien sillat ja kasvamisen karikot. Vanhemmat, lapset ja alkoholi. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki, 49—62. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131418/URN_ISBN_978-952-302-738-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 27.6.2019.
- Pohjola, Anneli 2007: Eettisyyden haaste tutkimuksessa. Teoksessa Viinamäki, Leena & Saari, Erkki (toim.): Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. Tammi. Helsinki, 11—31.
- Pomeroy, Elizabeth & Steiker, Lori 2011: Paying It Forward. On Mentors and Mentoring. Social Work 56, Number 3, 197—199.
- Pölkki, Pirjo 2018: Ehkäisevä lastensuojelu ja varhainen tuki lapsiperheille. Teoksessa Törrönen, Maritta & Hänninen, Kaija & Jouttimäki, Päivi & Lehto-Lundén, Tiina & Salovaara, Petra & Veistilä, Minna (toim.): Vastavuoroinen sosiaalityö. 4. uudistettu painos. 1. painos 2016. Gaudeamus. Helsinki, 261—277.
- Ristikangas, Vesa & Clutterbuck, David & Manner, Jarmo 2014: Jokainen tarvitsee mentorin. Kauppakamari. Helsinki.
- Ritala-Koskinen, Aino 2003: (Uus)perhe lapsen silmin. Teoksessa Forsberg, Hannele & Nätkin, Ritva (toim.): Perhe murroksessa. Kriittisen perhe-tutkimuksen jäljillä. Gaudeamus. Helsinki, 121—139.
- Ronkainen, Suvi & Pehkonen, Leila & Lindblom-Ylänne, Sari & Paavilainen, Eija 2013: Tutkimuksen voimasanat. 1.-2. uudistettu painos. 1. painos 2011. Sanoma Pro. Helsinki.
- Ruohotie, Pekka 1998: Motivaatio, tahti ja oppiminen. Edita. Helsinki.
- Ruoppila, Isto 1992: Pojasta isän rooliin. Teoksessa Niemelä, Pirkko & Ruth, Jan-Erik (toim.): Ihmisen elämäankaari. 4. uudistettu painos. 1. painos 1988. Otava. Helsinki, 154—167.
- Ruusuvuori, Johanna & Nikander, Pirjo 2017: Haastatteluaineiston litterointi. Teoksessa Hyvärinen, Matti & Nikander, Pirjo & Ruusuvuori, Johanna (toim.): Tutkimushaastattelun käsikirja. Vastapaino. Tampere. 427—444.
- Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa 2009: Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. 2. uudistettu painos. 1. painos 2005. Vastapaino. Jyväskylä.

- Ruusuvuori, Johanna & Tiittuli, Liisa 2017: Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Hyvärinen, Matti & Nikander, Pirjo & Ruusuvuori, Johanna (toim.): Tutkimushaastattelun käsikirja. Vastapaino. Jyväskylä, 46—83.
- Ryan, Richard & Deci, Edward 2000: Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 55(1), 68-78. University of Rochester. https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf. Viitattu 13.2.2019.
- Saarikko, Sanna-Maija 2017: Veturin käsikirja. Työkirja Veturointi-toiminnan kokemus-asiiantuntijoille (Oulun seutu). Auta Lasta ry. Oulu. <http://www.autalasta.fi/veturointi/dokumentit/kkoulu.pdf>.
- Salmela-Aro, Katariina & Nurmi, Jari-Erik 2017: Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Smith, Jonathan & Flowers, Paul & Larkin, Michael 2012: Interpretative phenomenological analysis. Theory, method and research. 2. Uudistettu painos. 1. Painos 2009. Sage. London. Thousand Oaks. New Delhi. Singapore.
- Smith, David 2013: Phenomenology. Teoksessa Zalta, Edward (toim.): The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Winter 2013 Edition). Uudistettu painos. 1. Painos 2003. <https://plato.stanford.edu/entries/phenomenology/>. Viitattu 30.5.2019.
- Summers, Alicia & Wood, Steve & Russel, Jesse & Macgill, Stephanie 2012: An evaluation of the effectiveness of parent-to-parent program in changing attitudes and increasing parental engagement in the juvenile dependency system. *Children and Youth Service Review* 34, 2036—2041.
- Tarkiainen, Ari & Nieminen, Ari 2014: Mihin ja miksi kokemustietoa tarvitaan? Teoksessa Nieminen, Ari & Tarkiainen, Ari & Vuorio, Elina (toim.): Kokemustieto, hyvinvointi ja paikallisuus. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 177. Turun ammattikorkeakoulu. Turku, 7—11.
- Toom, Auli 2008: Hiljaista tietoa vai tietämistä? Näkökulmia hiljaisen tiedon käsitteen tarkasteluun. Teoksessa Toom, Auli & Onnismäa, Jussi & Kajanto, Anneli (toim.): Hiljainen tieto. Tietämistä, toimimista, taitavuutta. Aikuiskasvatuksen 47. vuosikirja. Kansanvalistusseura. Helsinki. 33—58.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012: Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. <http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanto>.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018: Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 2. uudistettu painos. 1. painos 2002. Tammi. Helsinki.
- Tökkäri, Virpi 2018: Fenomenologisen, hermeneuttis-fenomenologisen ja narratiivisen kokemuksen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa Toikkanen, Jarkko & Virtanen, Ira A. (toim.): Kokemuksen tutkimus IV. Kokemuksen käsite ja käyttö. Lapland University Press. Rovaniemi, 64—84.
- Vanhanen-Silvendoin, Sari 1996: Äitien vuorovaikutusryhmät. Teoksessa Matthies, Aila-Leena & Kotakari, Ulla & Nylund, Marianne: Välittävät verkostot. Vastapaino. Jyväskylä, 227-239.
- Ylitalo, Pertti 2011: Roolikartta vanhemmuuden, parisuhteen ja itsenäistymisen tueksi. Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä. Suomen Kuntaliitto. Helsinki.
- Yeung, Anne Birgitta 2002: Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa – ihanteita vai todellisuutta? Tutkimus suomalaisten asennoitumisesta ja osallistumisesta vapaaehtoistoimintaan. Sosiaali- ja terveystieteiden yhteistyöyhdistys. Helsinki.
- Yeung, Anne Birgitta 2005: Vapaaehtoistoiminnan timantti. Miten mallintaa motivaatiota? Teoksessa Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta & Grönlund, Henrietta

(toim.): Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Vastapaino. Tampere. 104-125.

Liitteet

Liite 1. Tietomoniste tutkimuksesta



TIEDOTE

Tukea ja kannustusta vanhemmuuteen?

TUTKIMUS VANHEMPIEN VERTAISTUESTA

Lapin yliopiston sosiaalityön opiskelija, Laura Karjalainen, tekee tutkimusta vanhempien vertaistuesta. Pro gradu -tutkielman tarkoituksena on selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat vanhempien haluun osallistua mentorointiin vertaistuellisena toimintana. Kutsumme kaikkia vanhempia vastaamaan kysymyksiin:

Missä tilanteissa voisit kuvitella kaipaavasi vertaistukea vanhemmuuteen toiselta vanhemmalta? Missä tilanteissa voisit kuvitella toimivasi itse vertaistukena toiselle vanhemmalle?

Vastaa ylläoleviin kysymyksiin tämän paperin toiselle puolelle ja palauta paperi luentosalin ulkopuolella olevaan laatikkoon. Voit myös lähettää vastauksesi sähköpostitse osoitteeseen laurakar@ulapland.fi.

Vastauksia hyödynnetään tutkimuksen analyysissa. Tutkimuksen aineistoa kerätään myös haastatteluilla, joissa käsitellään omia kokemuksia vertaistuesta, tuen tarpeista ja motiiveista. Jos juuri sinä haluat osallistua tutkimuksen haastatteluun, voit jättää yhteydenottopyynnön vastauksesi yhteydessä. Tutkimukseen osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen ja anonymiteettiin. Kysymykseen vastanneiden kesken arvotaan neljä Finnkinon elokuvalippua. Jokaista haastatteluun osallistuvaa muistetaan myös pienellä lahjalla.

Lisätietoa tutkimuksesta ja aiheesta saa ottamalla yhteyttä sosiaalityön opiskelijaan, Laura Karjalaiseen sähköpostitse: laurakar@ulapland.fi.

Mikäli olet kiinnostunut osallistumaan tutkimuksen haastatteluun, jätä yhteystietosi, jolloin Laura on yhteydessä sinuun. Haastattelut toteutetaan kevään 2019 aikana.

Yhteystiedot:

Nimi: _____

Puhelinnumero: _____

Sähköpostiosoite: _____

Haluan osallistua haastatteluun, yhteydenotto puhelimitse

Haluan osallistua haastatteluun, yhteydenotto sähköpostitse

Haluan osallistua tutkimukseen ja arvontaan, en osallistu haastatteluun

☐
☐
☐

Kiitos osallistumisestasi jo etukäteen!

VANHEMPIEN AKATEMIA®

www.vanhempienakatemia.fi

Vanhempien Akatemian® tehtävänä on vanhemmuuden tukeminen ja perheiden hyvinvoinnin vahvistaminen.



Torikatu 28, 90100 Oulu

Puhelin 044 7341 643

www.nuortenystavat.fi



Liite 2. Haastattelurunko

Taustakysymykset

1. Ikä
2. Sukupuoli
3. Asuinpaikka
4. Koulutus
5. Työ
6. Perhe ja läheiset
7. Harrastukset

Arki ja tuen tarpeet

1. Millaisia tuen tarpeita vanhemmilla voi olla? Saavatko vanhemmat mielestäsi tarpeeksi tukea?
2. Millaisista asioista koet saavasi tukea arjessa?
3. Keneltä saat tukea ja kenen kanssa voi jakaa huolenaiheitasi?
4. Mitkä asiat lisäävät sinun hyvinvointiasi arjessa?

Vertaistuki

1. Mitä kokemuksia sinulla on vertaistuen antamisesta?
2. Oletko jakanut omia elämäkokemuksiasi muille?
3. Oletko kokenut vertaistuen antamisen hyödylliseksi?
4. Mitä kokemuksia sinulla on vertaistuen saamisesta?
5. Oletko kokenut vertaistuen saamisen hyödylliseksi?
6. Minkälaisiin tilanteisiin suosittelisit vertaistukea?
7. Miksi vanhemmat haluavat osallistua vertaistoimintaan?

Mentori

1. Oletko toiminut koskaan mentorina? Minkälaisessa tilanteessa?
2. Minkälaisessa tilanteessa voisit harkita toimivasi mentorina jollekin toiselle?
3. Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että voisit toimia mentorina?
4. Kenelle voisit toimia mentorina? Kenelle et haluaisi toimia mentoroitavana?
5. Mitä haluaisit antaa toiselle vanhemmalle, jos toimisit mentorina? Mitä et haluaisi jakaa omasta vanhemmuudestasi tai elämäkokemuksistasi toiselle vanhemmalle?
6. Olisitko kiinnostunut toimimaan mentorina?
7. Kuinka usein ja kuinka pitkän ajanjakson voisit kuvitella toimivasi mentorointitoiminnassa?

Mentoroitava

1. Onko sinulla koskaan ollut mentoria? Minkälaisessa tilanteessa?
2. Mitkä tekijät vaikuttavat sinun haluusi saada itsellesi mentori?
3. Minkälaisiin tuen tarpeisiin mentorointi voisi vastata?
4. Minkälaisen ihmisen haluaisit mentoriksesi? Minkälaisen ihmisen et haluaisi mentoriksesi?
5. Mitä haluaisit saada toiselta vanhemmalta, jos olisit mentoroitava?
6. Haluaisitko itsellesi mentorin? Onko joskus ollut elämäntilanne, jolloin olisit voinut tarvita mentoria?
7. Kuinka usein haluaisit tavata mentorisi kanssa?

Liite 3. Vanhempien tuen tarpeiden luokittelu

Vanhempien tuen tarpeita

1. Elämäntilanteeseen liittyvät
2. Lapsen kasvattamiseen liittyvät
3. Omaan jaksamiseen ja kapasiteettiin liittyvät
4. Omaan epävarmuuteen liittyvät
5. Ihmissuhteisiin liittyvät

Uudet ja haastavat elämäntilanteet
 Vanhemmuus, lapsen odotus ja syntymä
 Lapsen kehitysvaiheet
 Sairaus
 Kriisi
 Lastenhoito ja käytännön asiat
 Lapsen käyttäytyminen
 Koulun aloittaminen
 Murrosikä
 Rajojen asettaminen
 Tunteiden käsitteleminen ja temperamentti
 Oma aika
 Omat voimavarat
 Tarve saada tietoja ja taitoja
 Halu kehittyä
 Häpeä ja syyllisyys
 Paineet ja odotukset
 Mittasuhteiden saaminen
 Riittävän hyvä vanhemmuus
 Tukiverkoston puute
 Uusi paikkakunta
 Parisuhde
 Ero
 Yksinhuoltajuus
 Uusperhe

Liite 4. Vanhempien motivaatioiden luokittelu

